
HORS-SÉRIE CUISINE
HORS-SÉRIE
Maxi
MANGER ÉQUILIBRÉ
LES CONSEILS ET RECETTES DE NOTRE NUTRITIONNISTE
130 recettes
À PARTAGER EN FAMILLE
Lasagnes de la mamma p. 69
NOS P'TITS PLATS PRÉFÉRÉS
PÂTES, PIZZAS ET POMMES DE TERRE
LA TOMATE
ON EN PROFITE ENCORE
Vive la transmission !
Les bonnes recettes de nos grands-mères
CÔTÉ SUCRÉ
NOS DÉLICIEUX DESSERTS DE FAMILLE
À L'HEURE DU GOÛTER
BRIOCHES, COOKIES, DONUTS…
AVEC DES ŒUFS
ON SE RÉGALE TOUS LES JOURS
RENCONTRE AVEC…
J.-F. FEUILLETTE BOULANGER-PÂTISSIER XXL
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2024 BAUER MEDIA CPPAP
L 19159 - 61 H - F: 3,80 € - RD
BEL. 4,40 € / P 928654 - LUX. 4,40 € - CH 7,70 CHF / VDZ 14555 - DOM A 6,30 € - DOM B 4,30 € - TOM A 1 420 XPF - TOM B 920 XPF - MAR. 53 MAD - TUN. 6,80 TND - ZA A 5 500 CFA - ZA B 4 900 CFA

Maxi Hors-série cuisine

En famille !

La rentrée est là, avec son lot de courses, de devoirs et de réunions, mais pas question de sacrifier les repas en famille, sur l'autel du temps ! Même rapidement, on peut concocter des plats savoureux qui réuniront petits et grands autour de la table. Oublions le stress et accueillons, avec joie et plaisir, la créativité ! C'est la fin de la saison pour les tomates, les courgettes et autres légumes d'été. Profitons-en pour nous en régaler encore ; ils sont si faciles à cuisiner ! Pâtes, patates, œufs : optons pour des recettes conviviales qui mettent tout le monde d'accord. Et pour le dessert, chacun trouvera son bonheur gourmand. En famille, on partage, on discute, on se dispute, mais à la fin, c'est l'amour qui gagne. Alors, pensons aussi à transmettre nos bonnes recettes aux plus jeunes qui, à leur tour, les prépareront un jour ! Bon appétit et bonne rentrée !



Olivia Delaunay
Rédactrice en chef
olivia.delaunay@bauermedia.fr

Photos. House of Food ; Amiel/Photocuisine ; Syl d AB/Photocuisine ; Constantini/Photocuisine



P. 21
Saumon à la toscane

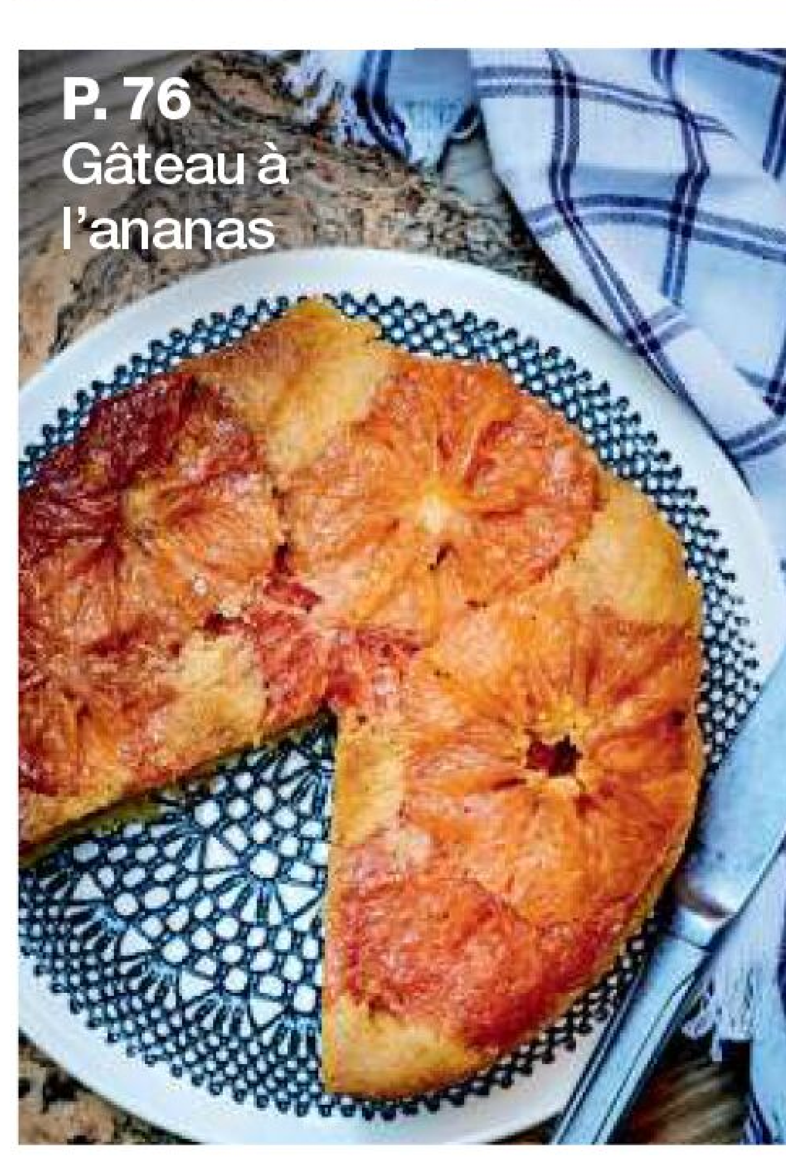


P. 15
Poulet crémeux

SOMMAIRE



P. 92
Beignets à la confiture



P. 76
Gâteau à l'ananas

Retrouvez toutes nos recettes dans l'index page suivante

Photos de couverture Keroudan/Photocuisine ; Asife/Stock.adobe.com ; Sandra Mahut.
Ce numéro comporte un encart abonnement collé au sommaire sur les exemplaires France métropolitaine, hors abonnés.

130 recettes à partager !



Pizza au thon

P. 76
Moelleux pommes-poires

RECETTES DE NOS GRANDS-MÈRES

LA TOMATE NOUS RÉGALE

LES ŒUFS, C'EST TOUS LES JOURS !

VIVA LA PIZZA !

ET SI ON MANGEAIT ÉQUILIBRÉ

CHOUETTE, DES PATATES !

PASTA FOLIE

BONS DESSERTS DE FAMILLE

MANGEONS DES POMMES

MIAM, LE GOÛTER !

ET ENCORE...

Maxi

Adresse de la rédaction : 7, rue Watt, 75013 Paris Tél. : 01 40 22 75 00

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay

Rédactrice en chef : Olivia Delaunay

Directrice artistique : Karine Coquin

Rédaction : Nathalie Bezou, Marine Dairin-Pillet, Agnès Taravella

Rédaction graphique : Isabelle Godinet

SR : Corinne Trézéguet

Fabrication : Florian Fauconnet et Odile Leboube

Directrice de la communication : Désirée Furnion, assistée de Sonia Faup

Commission paritaire : 1023 K 83657
Dépôt légal : à parution.
Numéro d'ISSN : 0981 - 6836
Diffusion : MLP
Imprimerie : NEWSPRINT 1, bd d'Italie, 77127 Lieusaint

Bauer Media Group
Maxi est une publication hebdomadaire de BAUER MÉDIA FRANCE, SNEC au capital de 1 053 500 €

Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH Hambourg, Allemagne

Directeur commercial, marketing et diffusion : Marc Lemius, assisté de Leila Racine
Responsable des ventes au numéro et réseau : Hélène Dencausse
Responsable marketing et fidélisation clients : Candice Asseraf
Responsable marketing direct : Carène Petit

Tarifs abonnements : 1 an, 52 nos France, 104,90 € Offre couplée avec 4 Maxi hors-série Cuisine : 114,90 € Service abonnement : Maxi, 60643 Chantilly Cedex Tél. : 01 58 10 34 45 Courriel : abo.maxi@abobauer.com Dom Tom, Étranger : abobauer.com Abonnements Belgique, Edigroup : + 32 (0)70 233 304 Abonnements Suisse, Dynapresse : + 41 (0)22 860 84 05

Publicité : Bauer Media Régie 7, rue Watt, 75013 Paris Tél. : 01 47 70 55 66

Direction générale : Anouk Diamantopoulos

Direction commerciale : Sabine Horsin





Pays d'origine du papier : Allemagne. Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé. «Eutrophisation» ou «Impact sur l'eau» : P_{tot} 0,003 kg/tonne.



Photos Photocuisine / StockFood ; Radvaner / Photocuisine

LE CONCOURS DE  DU 2 SEPTEMBRE AU 3 NOVEMBRE

GAGNEZ
5 nutribullet® Air Fryer Double Bac
NBA081B

Votre meilleur allié nutrition pour des recettes saines et familiales en un minimum d'effort





Prix public indicatif
179€99

Créez une combinaison infinie de repas complets rapidement et simplement avec 8 modes de cuisson !

Grâce à ses deux bacs indépendants de 4L, bénéficiez de deux modes de cuisson différents simultanément ou synchronisez les bacs pour une cuisson unique de quoi régaler toute votre famille. Rôtir, cuire ou déshydrater pour une nutrition sans limite. Une cuisson avec moins d'huile, plus saine, plus rapide et plus économique pour de délicieuses recettes au quotidien.

Régalez les petits comme les grands !

nutribullet®

www.nutribullet.fr

POUR JOUER AVEC MAXI, C'EST FACILE !

↘ par téléphone

0 892 681 107 Service 0,80 €/min + prix appel

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 02/09/24 au 03/11/24. Règlement disponible sur **www.maximag.fr/reglement.** Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

↘ par SMS envoyez **maxi17** au 74400* ou flashez ce QR CODE





Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).

Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

Par Olivia Delaunay



On vous dit tout !

LES INFOS *à partager*

Championnats, bonnes actions, tendances, événements… Ça bouge dans le monde de la gastronomie !

Champions de pâtisserie !

Créativité, technicité et engagement sont les trois talents qui ont été récompensés par un jury de professionnels de la gastronomie, les 3 et 4 avril derniers, lors du 50e championnat de France du dessert. Alexandre LEGRAS, dans la catégorie Professionnels, et Marion WICKAERT, dans la catégorie Juniors, sont donc champions de France du dessert 2024 !



54 %

des consommateurs français déclarent utiliser quotidiennement les écrans pendant leur repas.

Étude Censuswide pour HelloFresh, réalisée du 29 juin au 17 juillet 2023.

81 %

des Français s'accordent un petit plaisir gourmand quand ils ont besoin de réconfort.

Étude Kantar pour E.Leclerc, réalisée en octobre 2023.

À L'AFFICHE

Oyez oyez ! Cette année du 4 au 17 novembre va se dérouler le festival Cheese & Wine. De Paris à Bordeaux, en passant par Lyon, Marseille, Nantes ou Strasbourg… Chefs, bistrots, brasseries, artisans, fromagers, cavistes, boulangers et hôtels fêteront chacun à sa manière ce duo irrésistible et la richesse de ses mariages, via un éventail de délicieuses animations. Créations, accords, dégustations, rencontres, plats signatures… Ouvrez l'œil et faites vibrer vos papilles !



Le burger en livraison bientôt démodé ?

Et pourtant, on l'adore et on en redemande ! Les plateformes de commande en ligne font et défont les tendances de la consommation, même si les modes peuvent encore durer, ce sont peut-être les prémices d'un changement sur le marché français. Le burger n'est plus le plat le plus commandé de 2023 ! La publication de l'Observatoire 2023 des nouveaux modes de restauration de Just Eat affiche :
N° 1 : la pizza;
N° 3 : le burger.
Et sur le Top 10 de Deliveroo, un seul burger arrive au classement, et ça n'est qu'à la 8e place !
Infos sur zepros.fr.



ON EN EST OÙ DU RECYCLAGE DES CAPSULES ?

Près de 67 %* des 65 ans et + recyclent toujours leurs capsules de café, contre 40 % chez les - de 35 ans.
75 % des consommateurs de capsules de café en aluminium les trient au moins de temps en temps, soit une progression de 5 points par rapport à 2022. 92 % des consommateurs de capsules en aluminium ont conscience de la recyclabilité des capsules de café. Et ils sont 48 % à savoir qu'elles sont toujours recyclables, que ce soit dans le bac de tri, en point de collecte ou en déchetterie. À tort, ils sont 33 % à penser que cela dépend de la marque, car les capsules en aluminium sont toujours recyclables !

** 2e baromètre IFOP pour l'ARCA (Alliance pour le recyclage des capsules en aluminium).*



LE BURGER À LA FRANÇAISE

« Ruminez-moi », c'est le nom du burger créé par Anthony Pautrat, chef de cuisine à Montigny-le-Bretonneux, qui vient de remporter la Coupe de France du burger ! « C'est par un appel à la dégustation que je commencerai l'évocation de ce burger. Je me suis inspiré de l'alimentation principale du bœuf et de son lieu de vie pour illustrer le "beef spirit". Le foin sert à fumer légèrement le steak et le maïs devient une sauce chaude aromatisée au whisky. Tout est un jeu de texture avec la brioche bostock croustillante, les chips de Cecina… On a du moelleux, du craquant et du fondant à toutes les étapes qui viennent réveiller la belle coloration de la viande nappée du fromage IGP de la vallée des Aldudes. »

ADRESSES P. 98

Photos studio GDB, Mara Zemgaliete, Drobot Dean/stock.adobe.com ; presse

Par Olivia Delaunay



LA CUISINE *en héritage*

Bien plus que des biens ou de l'argent, la cuisine est une pratique empreinte d'émotions et de souvenirs, un pilier essentiel de notre culture, qui se transmet de génération en génération. Faisons en sorte que cela dure !

LA CUISINE FAMILIALE AU CŒUR DE LA TRANSMISSION

C'est un véritable laboratoire où se mêlent traditions, innovations et anecdotes. Les grands-mères, gardiennes des recettes secrètes et des tours de main inimitables, jouent un rôle central dans cette dynamique. Leurs mains expertes pétrissent les pâtes, assaisonnent les plats avec justesse et transmettent leur passion à leurs descendants. Les parents, à leur tour, perpétuent ces enseignements en initiant les plus jeunes aux plaisirs de la gastronomie familiale.

LA GRAND-MÈRE, PERSONNAGE ESSENTIEL

Créatrice de lien social, la cuisine se révèle comme le premier vecteur de lien intergénérationnel au sein des familles françaises, autour d'une figure clé : la grand-mère.

Plus des deux tiers des Français déclarent être souvent nostalgiques en cuisinant des plats de leur enfance (70 %), qu'ils aiment revisiter pour les remettre au goût du jour (71 %).

Il est d'ailleurs intéressant de constater que les plus jeunes, âgés de 18 à 24 ans, citent plus souvent leurs grands-parents (75 %) que leurs parents (71 %) comme acteurs principaux de la transmission culinaire au sein de leur famille.*

** Enquête OpinionWay pour INTERBEV Veaux, déc. 2023.*

Photos fizkes, Syda Productions, siraphol/stock.adobe.com



56 %

des Français puisent leur inspiration culinaire directement de l'héritage maternel.

Étude CensusWide pour HelloFresh.

Le rôle des femmes, indispensable

La transmission du savoir-faire culinaire s'inscrit dans une tradition qui se perpétue de génération en génération.

L'influence la plus importante vient des mères (56 %). Les femmes se distinguent particulièrement par leur engagement, puisqu'elles consacrent généreusement une partie de leur temps pour partager leurs connaissances, que ce soit avec leurs propres enfants ou avec ceux des autres (72 % vs 57 % pour les hommes). Le plus souvent en charge des menus de la famille (83 % des femmes contre 56 % des hommes), ou encore de la cuisine à la maison (75 % contre 42 % des hommes), elles jouent un rôle clé dans ces moments privilégiés de partage.**



La déco de grand-mère, ultra-tendance

Depuis quelques années, on voit « fleurir » le style déco de grand-mère dans les cuisines : retour du Formica, papiers peints fleuris… Un style qui se veut chic s'il n'est pas surchargé, ou kitsch si on en fait trop. L'objet qui est le plus convoité à l'heure actuelle : la vaisselle ancienne. Cette vieille vaisselle plaît parce qu'elle nous renvoie aux bonheurs simples de nos ancêtres.

De l'importance de passer à table

Plus on privilégie les moments passés à table ensemble, plus on se sent bien et plus on aura envie de transmettre à nos enfants et petits-enfants.

✔ 65 % des Français se sentent heureux au moment de passer à table.**

✔ 4 Français sur 10 prennent plus de trois quarts de leurs repas à table.**

Ce qui met en exergue, l'importance accordée à ces moments.

Cette préférence s'illustre également par leur envie de partager davantage de repas en famille (57 %).

*** Étude Nellyrodi pour HelloFresh, Les tendances food à horizon 2023.*



88 %

des Français placent les grands-mères au cœur de la transmission du patrimoine culinaire.

Enquête OpinionWay pour INTERBEV Veaux, déc. 2023.

46 %

des Français préservent le secret des recettes de famille, dont les grands-mères sont les dépositaires.

Enquête OpinionWay pour INTERBEV Veaux, déc. 2023.

Par Nathalie Bezou



NUMÉRO 1
La France est le plus grand verger spécialisé de pommes à cidre au monde et n'est qu'en septième position pour la consommation de cidre.
Chambres d'agriculture.

Rôti de porc **au cidre**

4 pers. 20 mn 2 h

• 1 rôti de porc (env. 1,2 kg) • 500 g de pommes (de préférence bio) • 40 cl de cidre • 30 cl de bouillon de légumes • 1 oignon • 5 cl de calvados • 10 cl de crème épaisse • 25 g de beurre • 1 bouquet garni • huile neutre • sel et poivre.

Pelez et émincez l'oignon. Faites colorer le rôti de porc dans une cocotte avec le beurre et un filet d'huile, sur chaque face. Versez le calvados et faites flamber. Puis, ajoutez l'oignon et mélangez 5 mn.

Versez le cidre et le bouillon de légumes, ajoutez le bouquet garni. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu doux, en retournant régulièrement le rôti.

Ouvrez et épépinez les pommes, retirez les cœurs et coupez-les en 8 quartiers. Ajoutez-les dans la cocotte et prolongez la cuisson de 15 mn.

Ôtez le bouquet garni, incorporez la crème et servez.

Paupiettes **de veau**

4 pers. 30 mn 30 mn

• 4 escalopes de veau • 200 g de chair à saucisse • 6 fines tranches de poitrine fumée • 400 g de petits pois écossés • 1 botte d'oignons frais • 15 cl de vin blanc sec • 10 cl de fond de veau • 300 g de pommes de terre grenaille • 400 g de carottes fanes (pas trop grosses) • 4 brins de sarriette • huile d'olive • sel et poivre.

Effeuillez et ciselez la sarriette (réservez-en). Pelez et ciselez les oignons. Hachez 2 tranches de poitrine. Mélangez la moitié des oignons avec la chair à saucisse, la sarriette et la poitrine hachée. Salez, poivrez.

Aplatissez finement les escalopes entre deux feuilles de papier cuisson, salez et poivrez. Ajoutez de la farce au centre, refermez en formant des paupiettes. Entourez-les d'une tranche de poitrine, ficelez.

Retirez les fanes des carottes, pelez-les ainsi que les pommes de terre. Faites-les cuire 20 mn environ à la vapeur. Colorez les paupiettes dans un filet d'huile. Versez le vin et le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 mn à feu doux.

Faites revenir les oignons restants dans un filet d'huile. Ajoutez les petits pois et 1 verre d'eau. Salez, poivrez. Laissez mijoter 10 mn. Ajoutez-les aux paupiettes, avec les carottes et les pommes de terre. Prolongez la cuisson de 10 mn. Décorez de sarriette et servez.

LE TOP 3

En France, parmi la liste de plats à base de veau à transmettre aux jeunes générations, les paupiettes arrivent en troisième position derrière les escalopes à la crème (2e) et la blanquette de veau (1re).

OpinionWay pour INTERBEV Veaux, janvier 2024.

Photos Ploton/Photocuisine ; House of Food







Poulet **à la sauge et au citron**

4/6 pers.  30 mn  1 h 15

• 1 poulet fermier • 2 brins de sauge • 1 citron bio • ½ tête d'ail • 100 g de beurre (mou) • 600 g de pommes de terre grenaille • sel et poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Séparez et lavez les gousses d'ail, sans les peler. Effeuillez et ciselez 1 brin de sauge, râpez le zeste du citron. Mélangez-les avec le beurre.

Décollez délicatement la peau du poulet (cuisses et poitrine). Massez la chair avec du beurre parfumé, sans déchirer la peau. Badigeonnez-en également la peau du poulet. Salez, poivrez.

Coupez le citron zesté en morceaux, glissez-les dans le poulet avec le brin de sauge restant. Placez-le dans un plat à four. Lavez et coupez les pommes de terre en deux, mettez-les autour du poulet, avec les gousses d'ail. Salez, poivrez.

Parsemez l'ensemble du reste de beurre citronné. Enfournez 1 h 15 environ (plus ou moins selon la taille du poulet), en arrosant régulièrement. Comptez 30 mn de cuisson par tranche de 500 g de volaille.

INDÉMODABLE

En 2023, le poulet-frites est le plat préféré des Français.

CSA.

Daube provençale, **purée persillée**

4 pers. 30 mn 4 h 15 12 h

• 1,2 kg de bœuf à mijoter (paleron, macreuse, queue…) • 800 g de pommes de terre (chair farineuse) • 50 cl de vin rouge corsé • 100 g de lardons • 2 oignons • 3 carottes • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 c. à soupe de farine • le zeste d'1/2 orange • 1 bouquet garni • 3 clous de girofle • 1/2 bouquet de persil plat • 100 g de beurre • 20 cl de lait • huile d'olive • sel et poivre.

Coupez la viande en morceaux. Piquez 1 oignon pelé des clous de girofle, détaillez 1 carotte en tronçons. Réunissez le tout avec le vin, le zeste et le bouquet garni. Salez, poivrez. Couvrez et réservez 12 h au frais.

Égouttez la viande, filtrez la marinade. Pelez et coupez les carottes restantes en morceaux. Faites revenir l'oignon restant pelé et ciselé dans 1 filet d'huile. Ajoutez les lardons, mélangez 2 mn. Mettez à colorer la viande, saupoudrez la farine en remuant. Incorporez concentré de tomate, carottes et marinade. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter au moins 4 h à feu doux.

Faites cuire les pommes de terre, démarrage à froid, 25 mn à l'eau salée. Chauffez le lait avec le beurre en parcelles. Réduisez les pommes de terre en purée en incorporant le lait. Salez, poivrez, ajoutez le persil effeuillé. Servez la daube avec la purée.

Lapin **aux olives**

4 pers.  20 mn 1 h 15

• 1 lapin (en morceaux) • 60 cl de sauce tomate • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 80 g d'olives vertes et noires • 1 branche de thym • ½ verre de vin blanc sec • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et ciselez l'oignon, écrasez l'ail. Faites colorer les morceaux de lapin dans un filet d'huile. Réservez-les, mettez l'oignon à revenir à la place. Versez le vin, portez à ébullition.

Versez la sauce tomate, ajoutez le thym (réservez-en pour le décor) et l'ail. Salez, poivrez. Laissez mijoter 10 mn. Ajoutez les morceaux de lapin et les olives, rectifiez l'assaisonnement. Couvrez et laissez mijoter 45 mn à feu doux.

Servez le lapin aux olives avec des pâtes fraîches par exemple.

LE SAVEZ-VOUS ?

Il faut compter environ 6 kg d'olives pour produire 1 litre d'huile.

Photos Constantini, Photon, Presse Partenaire / Photocuisine ; Camera Press / Hemis.fr

Gratin **de la mer**

4 pers. 15 mn 30 mn

• 2 pavés de cabillaud • 400 g de crevettes cuites • 200 g de pétoncles • 100 g de champignons de Paris • 1 blanc de poireau • 70 g de beurre • 30 g de farine • 40 cl de lait • 100 g de fromage râpé • 4 brins de persil plat • sel et poivre.

Nettoyez et émincez le blanc de poireau, faites-le revenir 10 mn dans 20 g de beurre. Nettoyez et émincez les champignons, faites-leur rendre leur eau dans une poêle à sec. Ajoutez 20 g de beurre, laissez-les colorer.

Faites fondre le beurre restant. Ajoutez la farine, mélangez 2 mn. Versez le lait en filet et faites épaissir sans cesser de remuer. Salez, poivrez. Effeuillez et ciselez le persil, ajoutez-le avec 80 g de fromage râpé.

Préchauffez le four à 180 °C. Décortiquez les crevettes et coupez le cabillaud en morceaux. Mélangez-les dans un plat à four, avec les pétoncles, le poireau, les champignons et la béchamel. Parsemez le reste de fromage et enfournez 20 mn.





Tarte aux lardons **et oignon rouge**

4/6 pers.  20 mn  45 mn

• 250 g de farine + pour le moule • 4 œufs • 250 g de poitrine fumée • 1 oignon rouge • 30 cl de crème liquide • 20 cl de lait • 80 g de fromage râpé • noix de muscade • 10 cl d'huile neutre + pour le moule • sel et poivre.

Salez et poivrez la farine. Mélangez l'huile avec 10 cl d'eau tiède, incorporez-les à la farine jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étalez la pâte à la main, directement dans un moule huilé et fariné.

Préchauffez le four à 200 °C. Taillez la poitrine en lardons, faites-les colorer dans une poêle à sec. Battez les œufs avec la crème et le lait, incorporez le fromage. Salez, poivrez et parfumez de muscade.

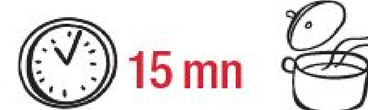
Pelez et émincez l'oignon en rondelles, séparez les anneaux. Répartissez les lardons, puis l'oignon sur le fond de tarte. Versez la crème dessus et enfournez 40 mn environ.

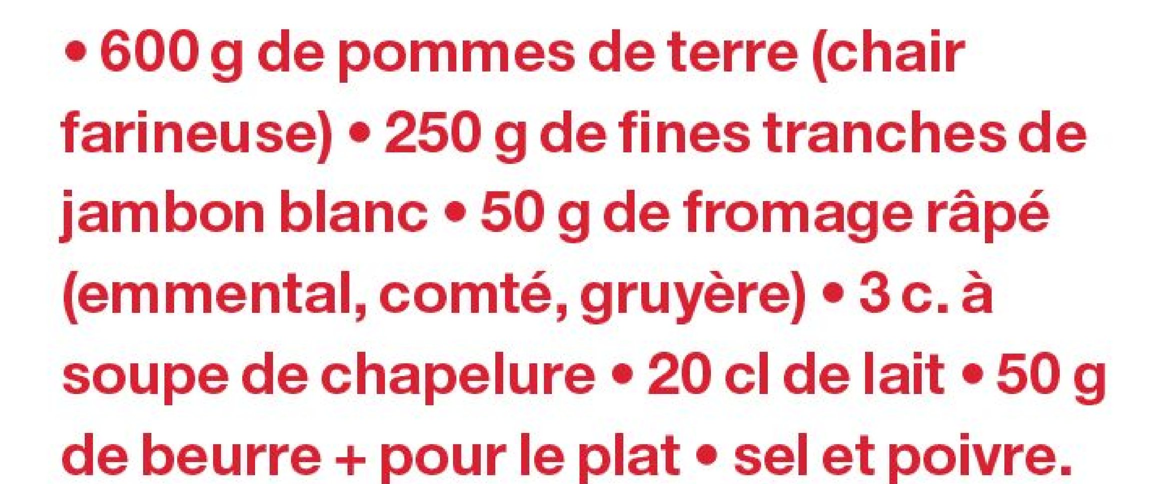






Parmentier **de ma mamie**



4 pers. 15 mn 40 mn



• 600 g de pommes de terre (chair farineuse) • 250 g de fines tranches de jambon blanc • 50 g de fromage râpé (emmental, comté, gruyère) • 3 c. à soupe de chapelure • 20 cl de lait • 50 g de beurre + pour le plat • sel et poivre.

Plongez les pommes de terre dans de l'eau froide salée, portez à ébullition et faites-les cuire 20 mn environ. Elles doivent être tendres.

Égouttez-les, pelez-les et réduisez-les en purée en incorporant le lait, 30 g de beurre et le fromage râpé. Salez, poivrez. Taillez le jambon en dés, ajoutez-le.

Préchauffez le four à 200 °C. Beurrez un plat à four, versez-y le parmentier. Saupoudrez la chapelure et répartissez le beurre restant coupé en parcelles. Enfournez 20 mn environ, le dessus doit être gratiné.

TRANSMISSION

56 % des Français puisent leur inspiration culinaire directement de l'héritage maternel.

Censuswide pour HelloFresh, juillet 2023.

Carottes **Vichy**

4 pers. 10 mn 20 mn

• 800 g de carottes • 50 g de beurre • 1 c. à café de sucre • 4 brins de persil plat • environ 25 cl d'eau de Vichy • sel et poivre.

Pelez et taillez les carottes en rondelles. Faites fondre le beurre avec le sucre, jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajoutez les rondelles de carottes, mélangez 2 mn.

Mouillez d'eau à hauteur et laissez cuire 20 mn environ, en remuant régulièrement et jusqu'à évaporation presque totale de l'eau. Salez, poivrez. Effeuillez et ciselez le persil, parsemez-le sur les carottes et servez.

UN PEU D'HISTOIRE

À la fin du XVIe siècle, la ville thermale de Vichy est très à la mode, avec son eau réputée pour soigner rhumatismes et troubles digestifs. Le chef du restaurant de la station eut alors l'idée de cuire des carottes dans cette eau, riche en minéraux.

Tourte **au saumon**






4 pers. 25 mn 40 mn 30 mn

• 400 g de pâte feuilletée • 400 g de filet de saumon • 3 poireaux • 10 cl de crème épaisse • 1 jaune d'œuf • 4 brins d'aneth • 25 g de beurre • ½ citron • muscade • sel et poivre.

Retirez le vert abîmé et les racines des poireaux, émincez-les. Faites-les suer 10 mn dans le beurre. Assaisonnez et parfumez de muscade, ajoutez le jus du citron.

Ciselez l'aneth. Coupez le saumon en morceaux. Mélangez la crème à la fondue de poireaux, l'aneth et le saumon. Laissez refroidir.

Étalez la pâte en un grand cercle. Garnissez la moitié de préparation au saumon, en laissant une marge. Ramenez l'autre moitié sur la garniture, scellez les bords humidifiés. Réfrigérez 30 mn.

Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez la tourte de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Créez des décors au couteau. Enfournez 30 mn.

SUR LE PODIUM

Le saumon est le deuxième produit de la mer le plus consommé en France, derrière le thon, avec une consommation annuelle de 2,7 kg par habitant.

France Agrimer, février 2024.



Poulet **crémeux**

4/6 pers. 25 mn 1 h

• 1 poulet • ½ botte de carottes fanes • 250 g de champignons de Paris • 40 cl de bouillon de volaille • 20 cl de vin blanc sec • 2 oignons • 75 g de beurre • 20 cl de crème liquide • 30 g de farine • 1 bouquet garni • 4 brins de persil • sel et poivre.

Pelez et ciselez les oignons. Faites colorer le poulet dans 25 g de beurre. Réservez-le, mettez les oignons à revenir à la place. Versez le vin, portez à ébullition. Ajoutez le poulet, cuisez jusqu'à évaporation du vin.
Retirez les fanes des carottes, pelez-les et coupez-les en 2 ou 4 dans la longueur, suivant leur taille. Mettez-les dans la cocotte, avec le bouquet garni. Versez le bouillon, salez peu et poivrez. Laissez mijoter 40 mn à feu modéré.
Nettoyez et coupez les champignons en quartiers. Faites-les revenir 5 mn dans 20 g de beurre. Salez, poivrez. Réservez le poulet et les carottes, filtrez le jus de cuisson.
Faites fondre le beurre restant à la place, ajoutez la farine et mélangez 2 mn. Versez le jus filtré, faites épaissir en remuant. Incorporez la crème. Remettez le poulet, les champignons et les carottes.
Prolongez la cuisson de 10 mn, à feu doux. Effeuillez et ciselez le persil, parsemez-le et servez.

POULET ADDICT
28,8 kg de volailles sont consommés en France par habitant et par an, dont 23 kg uniquement de poulet.
ANVOL, février 2024.

Photos Carnet, Constantini, Deslandes, Ploton/Photocuisine

Gratin **de courgettes**

4 pers. 15 mn 35 mn

• 700 g de courgettes • 1 oignon • 150 g de lardons • 50 cl de lait • 30 g de farine • 50 g de beurre • noix de muscade • 80 g de comté • 2 jaunes d'œufs • sel et poivre.

Coupez les courgettes en rondelles. Pelez et ciselez l'oignon, faites-le revenir dans 20 g de beurre. Ajoutez les lardons, mélangez jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer.

Mettez les courgettes, salez peu et poivrez. Laissez cuire 5 mn en remuant régulièrement. Versez dans un plat à four. Préchauffez le four à 200 °C. Faites fondre le beurre restant, ajoutez la farine et mélangez 2 mn.

Incorporez le lait en remuant, jusqu'à obtenir une béchamel fluide. Râpez le comté, ajoutez-le ainsi que les jaunes d'œufs en mélangeant vivement. Salez, poivrez et parfumez de muscade.

Versez cette béchamel sur la poêlée de courgettes et enfournez 20 mn environ, le dessus doit être gratiné.

UNE SAUCE EMBLÉMATIQUE

La béchamel a été créée au XVIIe siècle par le marquis de Louis de Béchameil (maître d'hôtel de Louis XIV) au château de Nointel (Oise).





Brandade **en persillade**

4 pers. 25 mn 40 mn 24 h 10

• 500 g de pommes de terre (chair farineuse) • 500 g de morue • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de persil plat • 40 g de pain rassis • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • 20 cl de lait • 5 cl de crème liquide • huile d'olive • sel et poivre.

Dessalez la morue 24 h dans de l'eau froide, en la changeant plusieurs fois. Rincez abondamment, coupez la morue en morceaux. Plongez les pommes de terre dans de l'eau froide salée et faites cuire 25 mn environ.

Égouttez et pelez les pommes de terre, réduisez-la en purée. Pelez 1 gousse d'ail, placez-la dans le lait avec le thym et le laurier. Portez à ébullition, ajoutez la morue et retirez du feu. Laissez pocher 10 mn, filtrez.

Émiettez la chair de la morue en retirant peau et arêtes. Effeuillez et ciselez le persil (réservez-en ¼). Mélangez-le à la purée en versant le lait, la crème et un filet d'huile. Salez peu (ou pas) et poivrez. Préchauffez le four à 200 °C.

Pelez l'ail restant, mixez-le avec le persil réservé, le pain rassis et 1 c. à soupe d'huile. Placez la brandade dans un plat, parsemez la chapelure. Enfournez 15 mn environ, pour légèrement colorer.

BON À SAVOIR

Il n'y a qu'en France qu'on fait la distinction entre le cabillaud et la morue. Frais ou surgelé, c'est du cabillaud ; en filets salés et séchés, c'est de la morue.

Photos

Photos Platon / Photocuisine

10 IDÉES AVEC DE LA *mayonnaise*

Par Nathalie Bezou

VERRINE MIMOSA

Écrasez le jaune de 5 œufs durs, hachez les blancs au couteau. Mélangez-les avec 100 g de mayonnaise et 4 brins d'aneth ciselés. Servez dans des verrines.

SAUCE COCKTAIL

Mélangez 100 g de mayonnaise avec 1 à 2 pincées de piment et 1 c. à café de sauce ketchup. Servez avec des crevettes ou du poisson.

COLESLAW

Mélangez 400 g de carottes, chou rouge et blanc râpés avec 3 c. à soupe de mayonnaise, 3 c. à soupe de yaourt nature, 1 c. à café de moutarde et 1,5 c. à soupe de vinaigre. Salez, poivrez.

SALADE PARMENTIÈRE

Mélangez 800 g de pommes de terre grenaille cuites coupées en rondelles avec 100 g de mayonnaise, 1/2 bouquet de ciboulette ciselé, 5 cornichons hachés et un filet d'huile.

SAUCE AÏOLI

Écrasez au mortier 3 à 4 gousses d'ail pelées, jusqu'à obtenir une purée. Mélangez avec 100 g de mayonnaise. Servez avec du poisson poché, des légumes vapeur…

Ça sent la Provence !

L'aïoli (*alhòli,* en occitan ; *all i oli,* en catalan) est un mélange des deux mots « ail » et òli, « huile ». L'aïoli est une sauce à base d'émulsion d'ail et d'huile d'olive. Cette préparation serait apparue durant l'Empire romain et en Égypte antique.

La recette de base

• 1 gros œuf • 1 cuillerée à café de moutarde forte • 1 cuillerée à café de jus de citron (ou de vinaigre) • 20 cl d'huile de tournesol • sel et poivre.

Séparez le blanc du jaune d'œuf. Placez le jaune dans un petit saladier. Ajoutez-y la moutarde. Mélangez à l'aide d'un petit fouet et laissez reposer 1 mn. Sans cesser de fouetter, versez l'huile en filet jusqu'à obtenir une mayonnaise ferme mais pas trop dure. Versez, en continuant de fouetter, le jus de citron ou le vinaigre, poivrez et salez si besoin.

SANDWICH TERRE-MER

Mélangez 1 boîte de sardines avec 4 c. à soupe de mayonnaise, 1 petit-suisse, 1 oignon rouge frais ciselé et 1 pincée de piment. Garnissez-en des sandwichs de pain de mie toasté et coupez-les en triangles.

RILLETTES DE CRABE

Mélangez 1 boîte de chair de crabe avec 3 c. à soupe de mayonnaise, 1 c. à café de jus de citron, 1 échalote hachée et 8 brins de ciboulette ciselée.

TOMATES FARCIES

Mélangez 100 g de mayonnaise avec 1 c. à café de curry moulu, 400 g de crevettes grises décortiquées, sel et poivre. Garnissez-en 4 tomates évidées.

WRAP THON-ŒUF DUR

Mélangez 6 c. à soupe de mayonnaise avec 2 œufs durs hachés, 1 tomate taillée en dés et 1/2 concombre râpé gros. Déposez 4 feuilles de laitue sur 4 tortillas, répartissez la farce et roulez.

RÉMOULADE À LA POMME

Pelez et râpez gros 400 g de céleri-rave et 2 pommes vertes. Mélangez-les avec 100 g de mayonnaise, 1 c. à soupe de moutarde, 1 c. à soupe de crème liquide, sel et poivre.

En provenance des Baléares !

L'invention de la mayonnaise remonterait à 1756, année où l'armée française envahit Port Mahon, la capitale de l'île de Minorque, pour y attaquer les forces anglaises. Pour célébrer leur victoire écrasante, les Français organisent un banquet durant lequel le cuisinier improvise avec les ingrédients trouvés sur place – œufs, sel, citron, huile d'olive – une sauce baptisée « mahonnaise ».

Par Marine Dairin-Pillet

6 infos à connaître

LE FRUIT LÉGUME *à croquer*

Profitons de la fin de l'été pour se régaler des dernières tomates bien mûres de la saison. On partage avec vous six infos à connaître sur cet aliment incontournable des beaux jours.

1 UN PEU D'HISTOIRE…

Venue tout droit d'Amérique latine, elle a été introduite en Europe par les conquistadors au XVIe siècle. Elle s'implante en Espagne et en Italie sous le nom *pomodoro,* littéralement la « pomme d'or ». En France, la tomate fait peur, on la croit vénéneuse et elle est longtemps utilisée comme plante d'ornement pour décorer les tonnelles. Ce n'est qu'au XVIIIe siècle qu'elle sera consommée comme un légume, d'abord dans le sud du pays. La démocratisation a lieu en 1790 quand les révolutionnaires marseillais, montés à Paris pour la fête de la Fédération, en ont réclamé aux aubergistes parisiens. Le restaurant Les Trois Frères Provençaux inscrit les tomates à sa carte et, devant la demande massive des consommateurs, les maraîchers des environs de Paris se mettent à la cultiver, avec succès.

2 Fruit ou légume ?

Botaniquement parlant, c'est un fruit puisqu'elle contient des graines et qu'elle pousse à partir de la fleur. En pratique, on consomme la tomate comme un légume, et elle se marie à merveille avec ses consœurs de l'été, la courgette et l'aubergine. Et, bien sûr, elle est indissociable de la mozzarella (en Italie mais aussi en France).

3 LA PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS

La tomate est de presque tous les repas dès le retour des beaux jours, et ce jusqu'à la fin de l'été. En moyenne, chaque foyer consomme 7,4 kg* de tomates rondes et 2,4 kg* de tomates cerises. Dès le début du printemps, nous sommes 49 %** à la consommer, et dès la belle saison installée, nous sommes 66 %**.

** Source : KANTAR 2021-2023.*
*** Source : CTIFL – INTERFEL et KANTAR 2020.*

13 kg
Quantité moyenne de tomates consommée par un foyer français chaque année.
KANTAR 2021-2023.

4 Faire le bon choix

Devant les étals, fiez-vous à vos sens. Visuellement, les tomates doivent être bien lisses, brillantes et sans taches. Au toucher, elles doivent être fermes et l'odeur doit être bien prononcée. De retour à la maison, conservez-les hors du réfrigérateur car, comme tous les fruits, le froid neutralise parfum et saveur. L'endroit idéal est dans une corbeille à fruits, avec son pédoncule, pendant trois à quatre jours. En fin d'été, faites le plein de tomates pour les conserver et en consommer toute l'année : coulis et sauce se conservent en bocaux stérilisés ou au congélateur pendant six mois.

7,4 kg
Quantité moyenne de tomates rondes que chaque foyer français consomme par an.
KANTAR 2021-2023.

5 UN VÉRITABLE ARC-EN-CIEL

Quand on pense tomate, on visualise tout de suite une belle tomate ronde et rouge… mais il existe de nombreuses variétés qui nous en font voir de toutes les couleurs : du jaune au rouge en passant par l'orange, le vert et même le noir.

La rouge : c'est la tomate qu'on visualise en entendant son nom. Elle a un bon goût légèrement sucré et s'utilise sous toutes les formes.

La jaune : la variété la plus répandue est la tomate ananas. Elle tient son nom de sa couleur jaune, mais aussi de sa ressemblance avec une tranche d'ananas une fois coupée. Elle est très sucrée et sa chair est ferme : parfaite pour des salades colorées.

La verte : on ne parle pas de celles qui n'ont pas encore mûri, mais des variétés comme la Green Zebra qui restent vertes. Elle se consomme surtout en confiture.

La noire : la plus célèbre nous vient des pays de l'Est, c'est la Noire de Crimée. Elle a une teinte rouge foncé allant jusqu'au noir. Elle a un goût fort mais doux et elle se déguste crue en salade.

6 UNE GRANDE FAMILLE

Outre la couleur, il y a aussi un grand choix dans la forme des tomates.
Les rondes sont les plus consommées, elles sont choisies à 56 % par les Français. Elles ont une chair ferme et se dégustent crues ou cuites (pour les sauces tomate, les jus et coulis). Les grappes sont sur tous les fronts, puisqu'elles sont aussi bonnes sur une pizza que dans une soupe ou une salade. Les côtelées sont idéales crues. Les cœurs, comme la célèbre cœur-de-bœuf, sont parfaites pour les farcis.
Du côté des petits formats, on différencie les tomates cerises rondes et allongées des tomates cocktail, plus grosses et arrondies. Juteuses et croquantes, elles sont les reines de l'apéritif mais trouvent aussi leur place dans des plats crus et cuits. Les Français se tournent d'abord vers les tomates cerises allongées (12 % des achats), puis vers les tomates cerises rondes (6 % des achats) et plus rarement vers les tomates cocktail (2 % des achats).

Photos MissesJones, Pixel-Shot, ALF photo, AlenKadr, kallantye/stock.adobe.com

Par N. Bezou et O. Delaunay



UN BON ALLIÉ MINCEUR

La courgette est composée à 90 % d'eau. Un chiffre qui en fait un aliment peu calorique, avec seulement 17 calories pour 100 grammes. Ce légume est un allié du régime minceur et d'une alimentation équilibrée : riche en fibres, il est très rassasiant.

Lasagnes **de courgettes**

4/6 pers. 30 mn 1 h

• 600 g de bœuf haché (ou d'agneau) • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 400 g de tomates concassées en conserve • 9 feuilles de lasagnes • 4 courgettes • 1 feuille de laurier • 1 brin de thym • 2 boules de mozzarella • 40 g de parmesan • huile d'olive • cumin • sel et poivre.

Pelez et ciselez finement les oignons et l'ail. Faites-les revenir dans un fait-tout huilé, puis faites-y rissoler la viande 5 mn. Ajoutez les tomates concassées, le brin de thym, la feuille de laurier et 1 c. à café de cumin. Salez, poivrez et faites mijoter 15 mn. Préchauffez le four à 180 °C.

Nettoyez les courgettes et coupez-les en fines et longues lanières. Faites-les cuire 5 mn à la vapeur.

Alternez dans un plat à four huilé une couche de lasagnes, de viande à la tomate, de mozzarella coupée en rondelles, de lamelles de courgettes et de parmesan râpé. Enfournez 30 à 35 mn.

Saumon **à la toscane**

4 pers. 20 mn 40 mn

• 4 filets ou pavés de saumon • 2 gousses d'ail • 12 cl de crème liquide • 25 g de parmesan râpé • 350 g de tomates cerises • 2 branches de basilic • 1 brin de persil • huile d'olive • sel et poivre.

Séchez les filets de saumon. Pelez et hachez l'ail. Effeuillez le basilic (conservez quelques feuilles pour le décor) et le persil, ciselez-les.

Faites chauffer une poêle huilée, mettez le poisson à cuire dedans, en le retournant. Salez et poivrez. Réservez.

Lavez les tomates cerises, gardez-en quelques-unes sur leur branche éventuellement. Versez un nouveau filet d'huile dans la poêle et mettez les tomates cerises à sauter avec l'ail. Quand les tomates boursouflent, ajoutez les herbes, la crème et le parmesan. Remuez bien et laissez réduire 2 à 3 mn.

Remettez le saumon, rectifiez l'assaisonnement, décorez de feuilles de basilic et servez.

Gnocchis **à la sarde**

4 pers. 10 mn 40 mn

• 400 g de gnocchis • 2 saucisses de Toulouse • 400 g de coulis de tomates • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 pincée de piment • huile d'olive • persil • sel et poivre.

Taillez les saucisses en rondelles. Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Effeuillez et ciselez le persil.

Versez un filet d'huile dans une cocotte. Ajoutez et faites rissoler l'ail, l'oignon et les saucisses. Ajoutez le coulis, le piment, du sel et du poivre. Laissez cuire, à feu doux et à couvert, 35 mn en mélangeant de temps en temps.

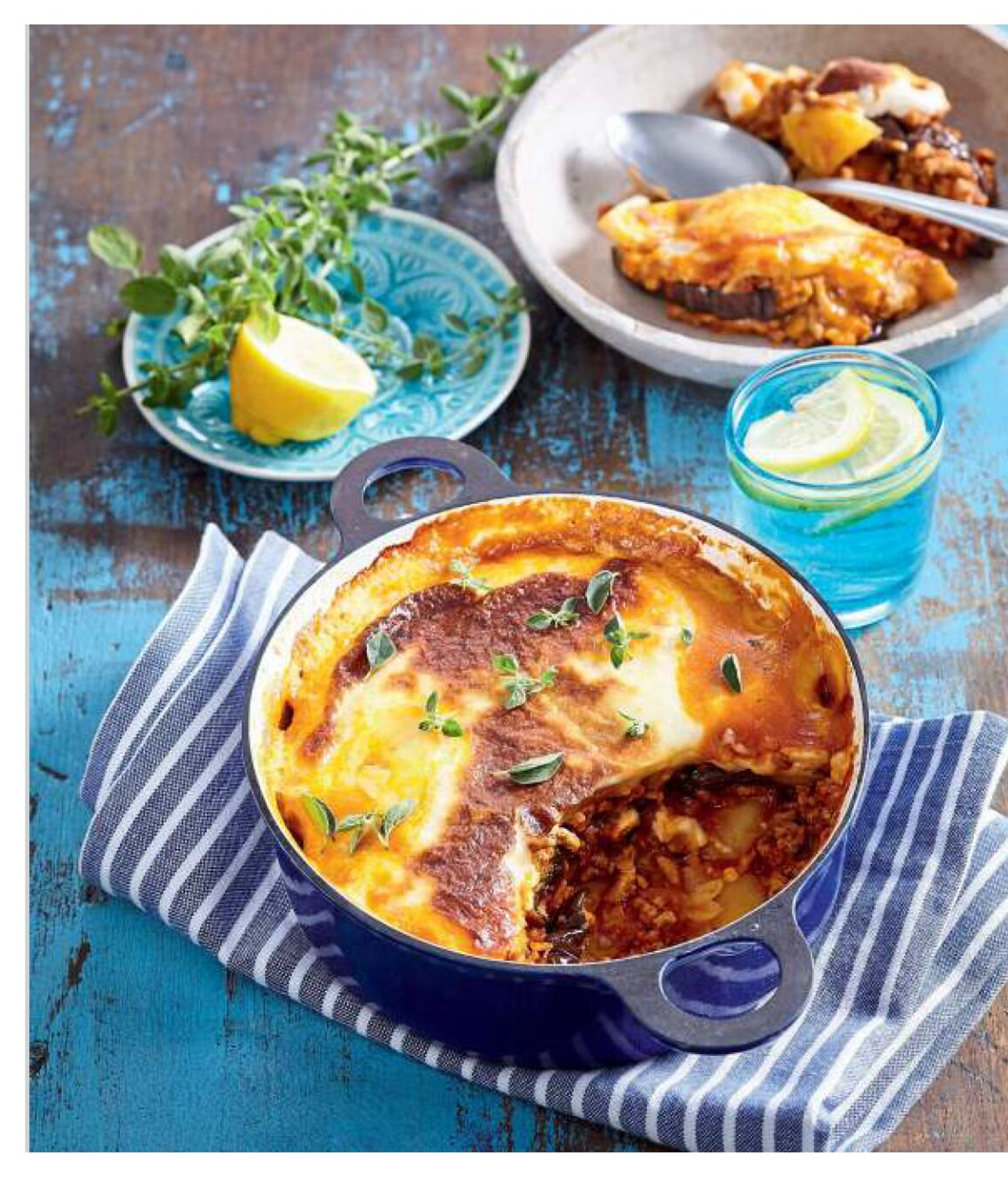
Lorsque la sauce est prête, faites cuire les gnocchis dans un grand volume d'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage, puis égouttez-les.

Répartissez les gnocchis et la sauce dans des assiettes, parsemez de persil et dégustez.

Made in Italie

Au cours du XVe siècle, les gnocchis sont servis, comme plat de fête, à la cour des Sforza de Milan. Ils sont fabriqués avec de la mie de pain, des amandes hachées et du lait, et sont surnommés *zanzarelli.* Puis les ingrédients changent, on utilise de la farine de blé, de l'eau et des œufs pour façonner les « mal faits » ou *malfatti.* Et plus tard, lorsque le prix du blé augmente trop, les Italiens le remplacent par de la purée de pommes de terre.





La **moussaka**

4 pers. 15 mn 55 mn

• 4 aubergines • 600 g de viande hachée d'agneau • 40 cl de coulis de tomates • 1 oignon • 30 cl de lait • 50 g de farine • 50 g de beurre • thym • huile d'olive • sel et poivre.

Coupez les aubergines en rondelles et faites-les frire dans une poêle avec une bonne quantité d'huile, en les retournant. Réservez sur du papier absorbant.

Pelez et émincez l'oignon. Dans une sauteuse, faites rissoler l'oignon et la viande hachée. Ajoutez le coulis de tomates, du thym, du sel et du poivre. Laissez cuire à feu doux 20 mn.

Pendant ce temps, préparez la béchamel : faites chauffer le lait. Dans une casserole, faites fondre le beurre, puis hors du feu, ajoutez la farine et mélangez énergiquement. Remettez la casserole sur le feu. Versez le lait chaud en mélangeant au fouet constamment jusqu'à épaississement. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un plat à gratin, alternez les couches d'aubergines et de sauce à la viande. Couvrez de béchamel. Enfournez 30 mn.

CONFUSION D'ORIGINE !

Même si la moussaka est très souvent identifiée comme étant un plat grec, ou parfois turc, c'est une recette traditionnelle qui trouve ses origines dans les Balkans et au Moyen-Orient. Le nom « moussaka » vient de l'arabe *musaqqa'a,* signifiant « frais ». Elle est en effet servie froide dans les pays arabes.

Photos Constantini, Ploton/Photocuisine ; StockFood/Profimedia/Photocuisine ; House of Food.

Quiches **aux tomates**

4 pers. 20 mn 40 mn

• 1 pâte brisée « pur beurre » • 200 g de fromage de brebis (ou chèvre, ou vache) • 150 g de tomates cerises • 6 fines tranches de poitrine fumée • 2 œufs • 10 cl de crème liquide • 4 brins d'origan • huile et farine pour les moules • sel et poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte, découpez-y 4 cercles et garnissez-en 4 moules à tartelette huilés et farinés. Piquez-les avec une fourchette et enfournez 10 mn.

Effeuillez et ciselez l'origan. Battez le fromage frais pour l'assouplir. Fouettez les œufs avec la crème, ajoutez le fromage frais et l'origan. Salez, poivrez. Coupez les tomates cerises en deux.

Émincez la poitrine fumée, faites-la revenir dans une poêle à sec. Égouttez-la sur du papier absorbant, ajoutez-la à la préparation au fromage. Répartissez dans les fonds de tartelettes, ajoutez les tomates.

Enfournez les tartelettes 30 mn environ, la pâte doit être dorée et la crème prise. Servez chaud ou froid.



LES TOMATES À LA FRANÇAISE

En France, les variétés les plus consommées sont les tomates rondes, comme la marmande, la cœur-de-bœuf, la cocktail et la cerise, ou allongées, comme l'olivette.

Source : agriculture.gouv.fr



Jarret de bœuf **aux olives noires**

4 pers. 20 mn 1 h 45

• 1,2 kg de jarret de bœuf • 800 g de tomates concassées • 2 c. à soupe de concentré de tomates • 150 g d'olives noires • 1 bouquet garni • 1 oignon • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer un bon filet d'huile dans une cocotte (compatible avec la cuisson au four). Ajoutez la viande et faites-la dorer sur toutes les faces. Ajoutez ensuite l'oignon et faites-le suer. Ajoutez le bouquet garni, les tomates et leur jus, le concentré, du sel et du poivre. Mélangez.

Préchauffez le four à 180 °C. Couvrez la cocotte et enfournez 1 h 15 en retournant la viande à mi-cuisson. Retirez le couvercle, ajoutez les olives et poursuivez la cuisson 20 mn.

Tchoutchouka **aux olives**

4 pers. 15 mn 15 mn

• 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 poivron vert • 1 poivron rouge • 400 g de tomates concassées (en boîte) • 25 cl d'eau • 1 c. à café de graines de cumin • 1 c. à café de paprika • 2 c. à café (plus ou moins) de harissa • 80 g d'olives noires • 4 œufs • 2 brins de coriandre (ou basilic, ou persil plat) • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Épépinez et hachez les poivrons.
Faites chauffer une grande sauteuse, mettez-y les graines de cumin et le paprika 1 minute en remuant constamment. Ajoutez 2 cuillerées d'huile d'olive avec l'ail, l'oignon et le poivron. Faites revenir 5 mn.
Ajoutez les tomates concassées, l'eau, la harissa, les olives, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 5 mn.
Faites 4 petits puits dans la préparation afin d'y glisser les œufs et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les blancs soient figés.
Effeuillez et ciselez la coriandre, parsemez et servez.

DRÔLE DE NOM POUR UN PLAT !

La tchoutchouka, également connue sous des variantes telles que chakchouka, tchektchouka ou tchoukchouka, est une spécialité culinaire originaire du Maghreb. Son nom signifie « mélanger ». La recette varie selon les pays, mais elle reste une préparation savoureuse et nutritive, souvent dégustée avec du pain ou du riz.





Boulettes de bœuf **à la sauce tomate**

6 pers. 25 mn 45 mn

• 1,5 kg de tomates (de préférence allongées) • 500 g de bœuf haché • 2 oignons • 5 g de ras el-hanout • 1 c. à café de cumin moulu • 2 feuilles de laurier • 2 brins de thym • 1/2 bouquet de coriandre • 1/2 bouquet de persil plat • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et ciselez 1 oignon. Effeuillez et ciselez la coriandre et le persil. Mélangez-en les 2/3 avec l'oignon, le ras el-hanout, le cumin et la viande. Salez, poivrez. Formez des boulettes, couvrez et placez au frais.
Épépinez les tomates, taillez-les en dés.
Pelez et ciselez l'oignon restant, faites-le revenir dans un filet d'huile. Versez les tomates, ajoutez le thym et le laurier. Salez, poivrez. Laissez mijoter 30 mn à feu doux.
Retirez le thym et le laurier, mixez finement en une sauce homogène. Vous pouvez éventuellement filtrer.
Réservez 40 cl de sauce tomate et répartissez le reste dans des bocaux stérilisés.
Ajoutez les boulettes dans la sauce tomate réservée et prolongez la cuisson de 10 mn, en les retournant régulièrement. Parsemez les herbes restantes et servez, avec du boulgour ou de la semoule.

À chaque pays sa boulette !

***Kefta* au Maroc, *polpetta* en Italie, *köttbullar* en Suède, *meatball* aux États-Unis… Quel que soit son petit nom, la boulette et ses rondeurs ont conquis le monde. À chacune ses ingrédients, ses parfums, ses modes de cuisson.**



Papillotes **de poisson**

4 pers. 15 mn 35 mn

• 4 pavés de poisson blanc • 400 g de tomates cerises • 1 bouquet de persil • 1 chou-fleur • huile d'olive • sel et poivre.

Découpez 4 grands rectangles de papier cuisson. Coupez les tomates en 2. Effeuillez et ciselez le persil. Détaillez le chou-fleur en fleurettes et faites-le cuire 20 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Préchauffez le four à 180 °C. Sur chaque rectangle de papier, disposez des tomates cerises et 1 pavé de poisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de persil, salez et poivrez. Repliez le papier cuisson pour former la papillote. Enfournez 15 mn.

Égouttez et écrasez le chou-fleur avec 2 c. à soupe d'huile, le reste de persil, du sel et du poivre.

Servez les papillotes et la purée de chou-fleur.

AH ! L'AMOUR

L'origine de la papillote (en chocolat) serait lyonnaise. Le confiseur Papillot découvre que son apprenti le vole. Le garçon amoureux d'une jeune fille a l'idée d'écrire des mots doux dont il se sert pour emballer les chocolats dérobés, avant de les envoyer à celle qu'il aime. Monsieur Papillot trouve l'idée excellente et la commercialise en remplaçant les mots doux par des histoires drôles.

Par Marine Dairin-Pillet

L'œuf DANS TOUS SES ÉTATS

97 %* des Français consomment des œufs. Mais, pour avoir un bon œuf, il y a des règles à suivre. On vous dit tout pour faire le bon choix !



Un véritable arc-en-ciel

Blanc, beige, marron et même vert bleu, la coquille des œufs peut prendre des teintes différentes. Côté nutritionnel et gustatif, cela n'a aucune incidence. En fait, c'est la race de la poule qui détermine la couleur de ses œufs. Les poules blanches pondent généralement des œufs blancs, les œufs beiges (aussi appelé couleur coquille d'œuf) sont pondus par une poule rousse ou à plumes foncées, et c'est la poule Araucana qui pond les œufs bleu vert. On doit les œufs les plus foncés (un marron bien prononcé) à la poule Marans noire à camail cuivré, une poule au plumage rouge et noir.

MADE **IN FRANCE**

89 %* des Français considèrent que l'origine française des œufs est un critère de choix important. Pour répondre à la demande des Français, la filiale des producteurs d'œufs a mis en place le label « Œufs de France ». Si vous voyez ce logo, c'est que le producteur s'est engagé à suivre un cahier des charges très strict et qu'il est régulièrement contrôlé. Une garantie supplémentaire de qualité pour le consommateur.

ŒUFS DE FRANCE

229

C'est le nombre d'œufs consommés en 2023 par chaque Français. Un record !

*Enquête CSA pour le Comité national pour la promotion de l'œuf (CNPO), 2023.

97 %

des Français consomment des œufs !

*Enquête CSA pour le CNPO, 2023.

VOS PAPIERS, **SVP !**

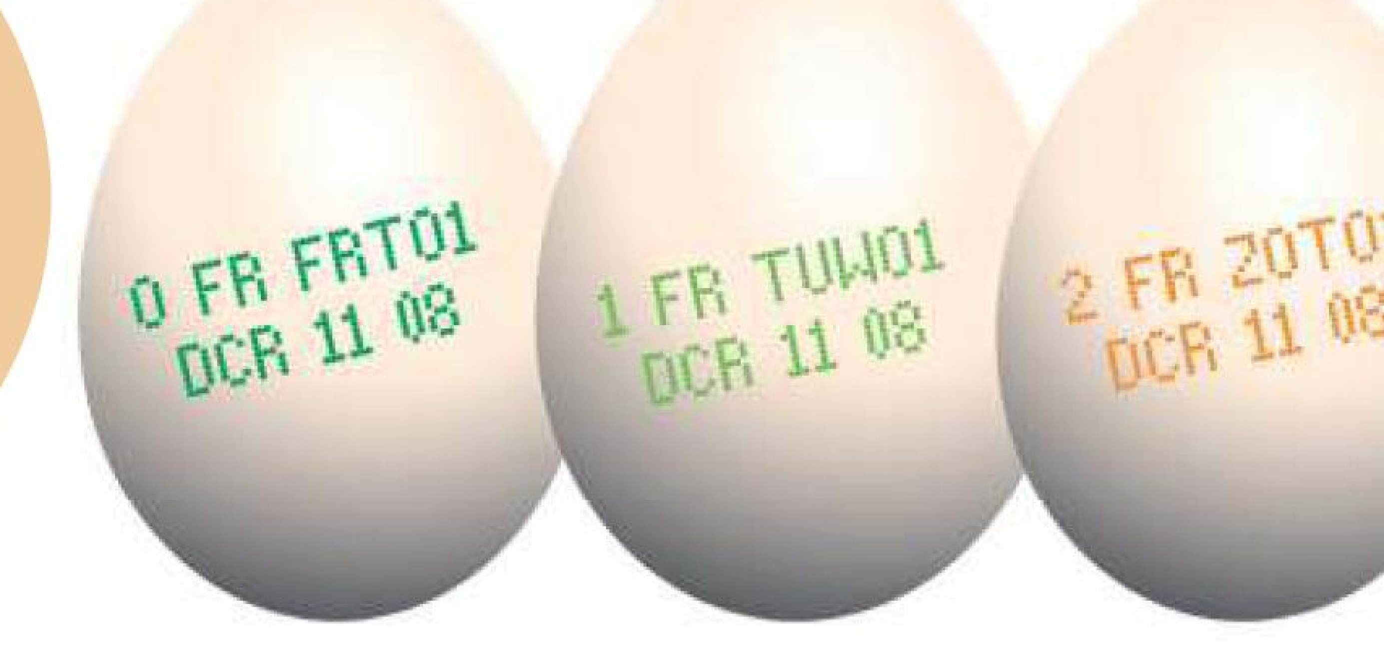
Chaque œuf est tatoué avec un code. Cela permet aux consommateurs de connaître sa provenance : 43 %* des Français attachent de l'importance au mode d'élevage des poules dont ils achètent les œufs.

Le 1er chiffre du tatouage indique le mode de production :

0 : élevage biologique.
1 : élevage en plein air.
2 : élevage au sol.
3 : élevage en cage.

Les deux lettres suivantes identifient le pays de production. On privilégie le FR pour la France.

La suite du chiffre correspond à l'élevage d'origine.





À VOS MONTRES !

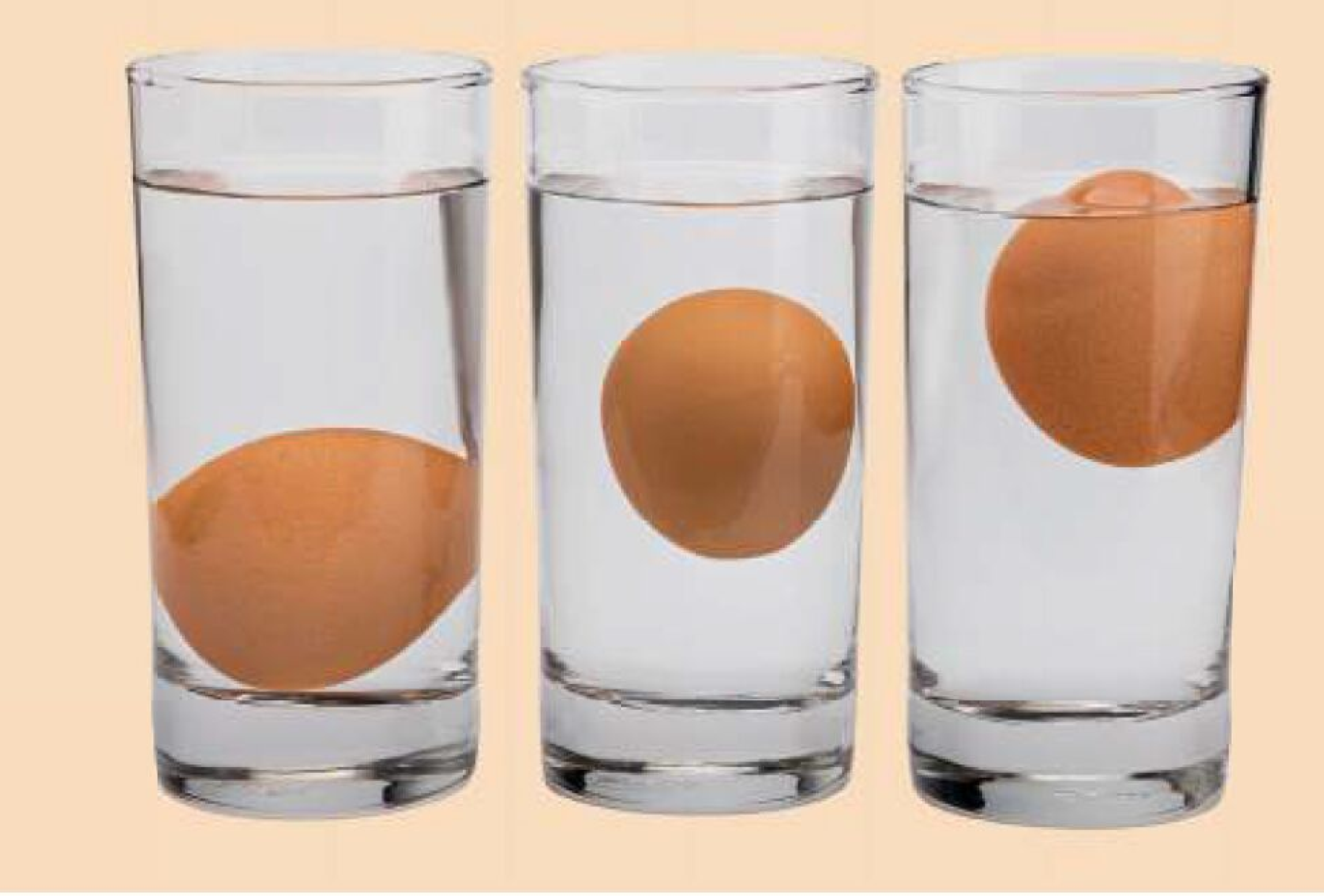
Œuf à la coque : 3 mn.
Œuf mollet : 5 mn.
Œuf dur : 8 mn et 40 s, très exactement mais on se contentera de se souvenir de 9 mn !

QUESTION **DE TAILLE**

Sur les boîtes, on trouve aussi une indication de taille qui détermine le calibre des œufs :
S pour les petits œufs qui pèsent moins de 53 g.
M pour les œufs moyens qui pèsent entre 53 et 63 g.
L pour les gros œufs qui pèsent entre 63 et 73 g (c'est la taille de référence que l'on retrouve dans les recettes).
XL pour les très gros œufs qui pèsent plus de 73 g.

Frais ou à jeter ?

Si vous avez un doute sur la fraîcheur d'un œuf, il suffit de le plonger dans un verre d'eau froide.
Si l'œuf tombe dans le fond, il est frais, vous pouvez le manger sans crainte.
S'il reste entre deux eaux, il peut être consommé mais il faut bien le cuire.
S'il flotte, il n'est plus frais et il ne doit plus être mangé.



96 %

des Français considèrent l'œuf comme un incontournable de l'alimentation.

Enquête CSA pour le CNPO, 2023.

BIEN LES **CONSERVER**

Règle n° 1 : on ne lave jamais un œuf.
Lorsque la poule pond, l'œuf est enrobé d'un film protecteur qui le rend perméable à toutes les bactéries (dont la salmonelle).
Au frigo ou sur le plan de travail, c'est au choix, mais pensez qu'il est toujours mieux de le cuisiner ou de le pâtisser à température ambiante.
Un œuf se conserve environ 1 mois après sa date de ponte.
Un œuf est extra-frais entre le jour J et J+9 de ponte. On peut le consommer cuit à la coque, poché ou en mayonnaise.
Un œuf est frais jusqu'à 14 jours après la ponte : on le consomme alors en omelette, au plat et en brouillade.
Au-delà, il est conseillé de le consommer dur ou cuit dans des pâtisseries.

BON À *savoir*

Le vendredi 13 octobre, c'est la journée mondiale de l'œuf.

TOP 3 DES RECETTES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS*



1re place : œuf sur le plat

2e place : omelette

3e place : œuf dur

** Enquête CSA pour le CNPO, 2023.*



Épluchage facile

Pour faciliter l'étape de l'écalage, il y a plusieurs astuces. Vous pouvez soit plonger aussitôt les œufs cuits dans de l'eau très froide et les éplucher dedans, soit ajouter une pincée de sel ou de bicarbonate de sodium alimentaire ou encore verser une rasade de vinaigre blanc.

Par Nathalie Bezou et Olivia Delaunay

Œuf mollet **à la turque**

4 pers. 15 mn 6 mn

• 4 œufs • 400 g de yaourt à la grecque • 2 gousses d'ail • 4 brins d'aneth • ½ citron • 10 cl d'huile d'olive • 2 c. à café de paprika et/ou piment moulu • 1 pincée de graines de fenouil • sel et poivre.

Effeuillez et ciselez l'aneth, réservez-en pour le décor. Pressez le citron. Pelez et hachez l'ail, mélangez-le avec le yaourt et le jus de citron. Ajoutez l'aneth, salez et poivrez.

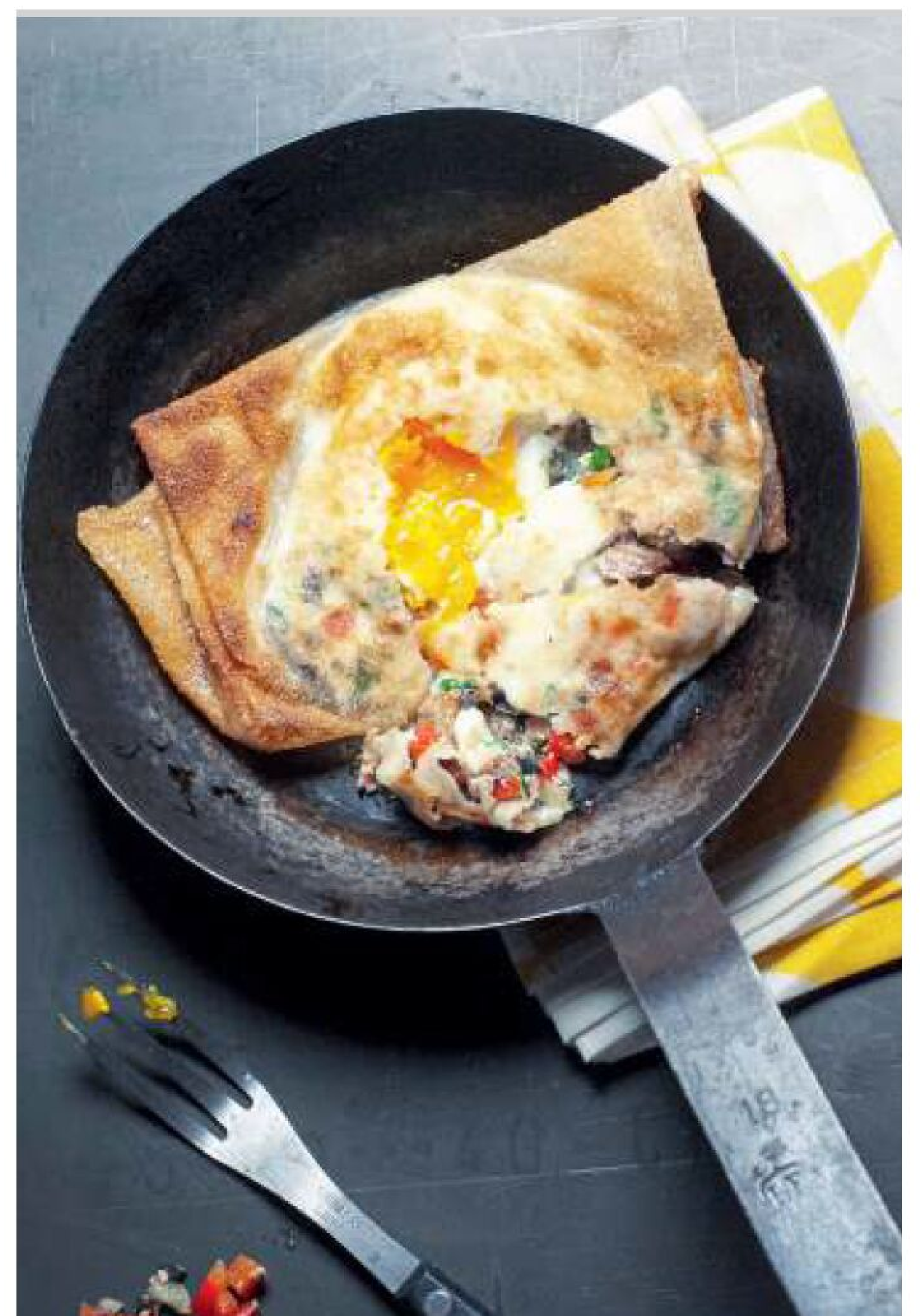
Mélangez l'huile d'olive avec le paprika et/ou piment (réservez-en). Portez de l'eau à frémissement, ajoutez les œufs et faites-les cuire 6 mn. Rafraîchissez-les dans un bain d'eau froide, écalez-les délicatement.

Répartissez le yaourt à l'aneth dans 4 petits bols, versez l'huile aromatisée. Disposez 1 œuf mollet dessus, fendez-le partiellement. Parsemez l'aneth et les épices réservés, ainsi que les graines de fenouil. Servez avec des tranches de pain grillé.



LA PETITE INFO

Cette spécialité turque, appelée *cilbir,* est normalement préparée avec des œufs pochés et servie au petit déjeuner.







Bricks **au thon**


4 pers. 15 mn 15 mn

• 4 feuilles de brick • 4 œufs • 1 boîte de thon au naturel • ½ poivron rouge • 1 petit bouquet de persil • huile de tournesol • sel et poivre.

Épépinez et taillez le poivron en petits cubes. Effeuillez et ciselez le persil. Égouttez le thon.

Faites chauffer une poêle avec 1 cm d'huile.

Posez une feuille de brick sur une assiette. Garnissez le centre de la moitié de la feuille, de thon, de poivron et de persil. Cassez un œuf dessus. Salez et poivrez. Repliez la feuille de brick en 2 et faites-la glisser dans la poêle. Soudez les bords en les repliant avec une fourchette et faites cuire 2 mn sur chaque face en la retournant délicatement. Procédez de la même façon pour les autres bricks.

À NE PAS CONFONDRE

La feuille de brick est originaire de l'Afrique du Nord, ses premières utilisations remontent au XIe siècle. La feuille filo vient de Grèce, on peut également l'écrire « phyllo ». La feuille de brick, plus résistante, est faite de farine ou semoule de blé, d'amidon de maïs, d'eau et de sel. La pâte filo, très fine, est seulement composée de farine de blé, d'eau et de sel.

Poke bowls **aux patates douces**

4 pers. 15 mn 25 mn

• 4 œufs • 150 g de riz • 2 avocats • 2 patates douces • 2 panais • 1 oignon rouge • thym • huile d'olive • 1 c. à café de curcuma en poudre • pousses germées • ½ citron • sel et poivre.

Préchauffez le four à 180 °C.

Pelez et coupez en cubes patates douces et panais. Pelez et taillez l'oignon en 8 quartiers. Mettez-les ensemble sur une plaque chemisée de papier cuisson. Arrosez d'un bon filet d'huile, saupoudrez de thym, salez et poivrez. Enfournez 25 mn.

Faites cuire le riz à l'eau bouillante additionnée de curcuma. Égouttez et réservez.

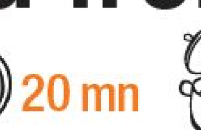
Faites cuire les œufs à l'eau bouillante 9 mn. Passez-les sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les en 2.

Pelez, coupez et dénoyautez les avocats, citronnez-les. Placez tous les ingrédients dans des bols, servez avec une sauce au yaourt par exemple.

INVITATION AU VOYAGE

Les pêcheurs hawaïens sont à l'origine du poke. Ils prenaient la mer avec ce plat pour repas, composé de poisson cru coupé en dés et servi avec des condiments.

Tarte **au fromage**


4 pers.

20 mn

55 mn

• 1 pâte brisée • 2 œufs • 25 cl de lait • 30 g de beurre • 40 g de farine • 100 g de comté râpé • 50 g d'emmental râpé • muscade (facultatif) • sel et poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Garnissez un moule à tarte de la pâte. Enfournez 20 mn. Laissez refroidir.

Séparez les blancs et les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel.

Pour la béchamel : faites chauffer le lait. Faites fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la farine, mélangez, puis remettez sur le feu en versant le lait chaud et en fouettant jusqu'à épaississement. Assaisonnez.

Hors du feu, ajoutez les fromages râpés, puis les jaunes d'œufs et mélangez bien. Incorporez délicatement les blancs montés.

Versez la préparation sur le fond de tarte. Lissez et enfournez 25/30 mn.

C'EST LA FÊTE DU COMTÉ !

En mai, la Randonnée des fruitières à comté, dans le Doubs, a fêté ses 20 ans ! 10 villages, 4 fruitières à comté, une variété de paysages… Une randonnée familiale, alliant découverte du patrimoine, dégustation des produits du terroir, et le comté en premier lieu !









Cocottes **aux poireaux**

4 pers. 15 mn 30 mn

• 2 blancs de poireaux • 20 g de beurre • 200 g de reblochon • 20 cl de crème épaisse • 4 œufs extra-frais • 1 c. à soupe de ciboulette hachée • sel et poivre.

Émincez, lavez et séchez les poireaux. Taillez le reblochon en morceaux.
Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les poireaux. Faites cuire à feu moyen 10-15 mn en mélangeant de temps en temps.
Préchauffez le four à 170 °C. Remplissez la lèchefrite d'eau.
Répartissez les poireaux, le reblochon et la crème dans 4 ramequins. Assaisonnez. Cassez un œuf sur la garniture.
Disposez les ramequins dans la lèchefrite. Enfournez 12-15 mn.
Parsemez de ciboulette et servez.

LES ŒUFS, UN SUCCÈS PHÉNOMÉNAL !

97 % des Français consomment des œufs, dont près de 9 sur 10 toutes les semaines !

Enquête CSA pour le Comité national pour la promotion de l'œuf, août 2023.

Œufs **brouillés**



4 pers. 5 mn 5 mn

• 6 œufs • 3 c. à soupe de crème liquide • huile de tournesol • thym • sel et poivre.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème, du sel et du poivre.
Faites chauffer un filet d'huile dans une casserole. Ajoutez les œufs et mélangez constamment au fouet, à feu doux/moyen, jusqu'à ce que les œufs coagulent.
Assaisonnez de thym (ou de brisures de truffes ou d'œufs de saumon par exemple) et servez immédiatement.

N'EST PAS ROI DES CUISINIERS QUI VEUT !

Voilà ce qu'écrivait Auguste Escoffier sur les œufs brouillés, dans son *Guide culinaire :* « Cette préparation est incontestablement la plus fine de celles auxquelles peuvent être soumis les œufs, à condition, toutefois, que le degré de cuisson ne soit pas dépassé, et qu'elle reste moelleuse et crémeuse. » Serons-nous à la hauteur ?

À la florentine **au curry**

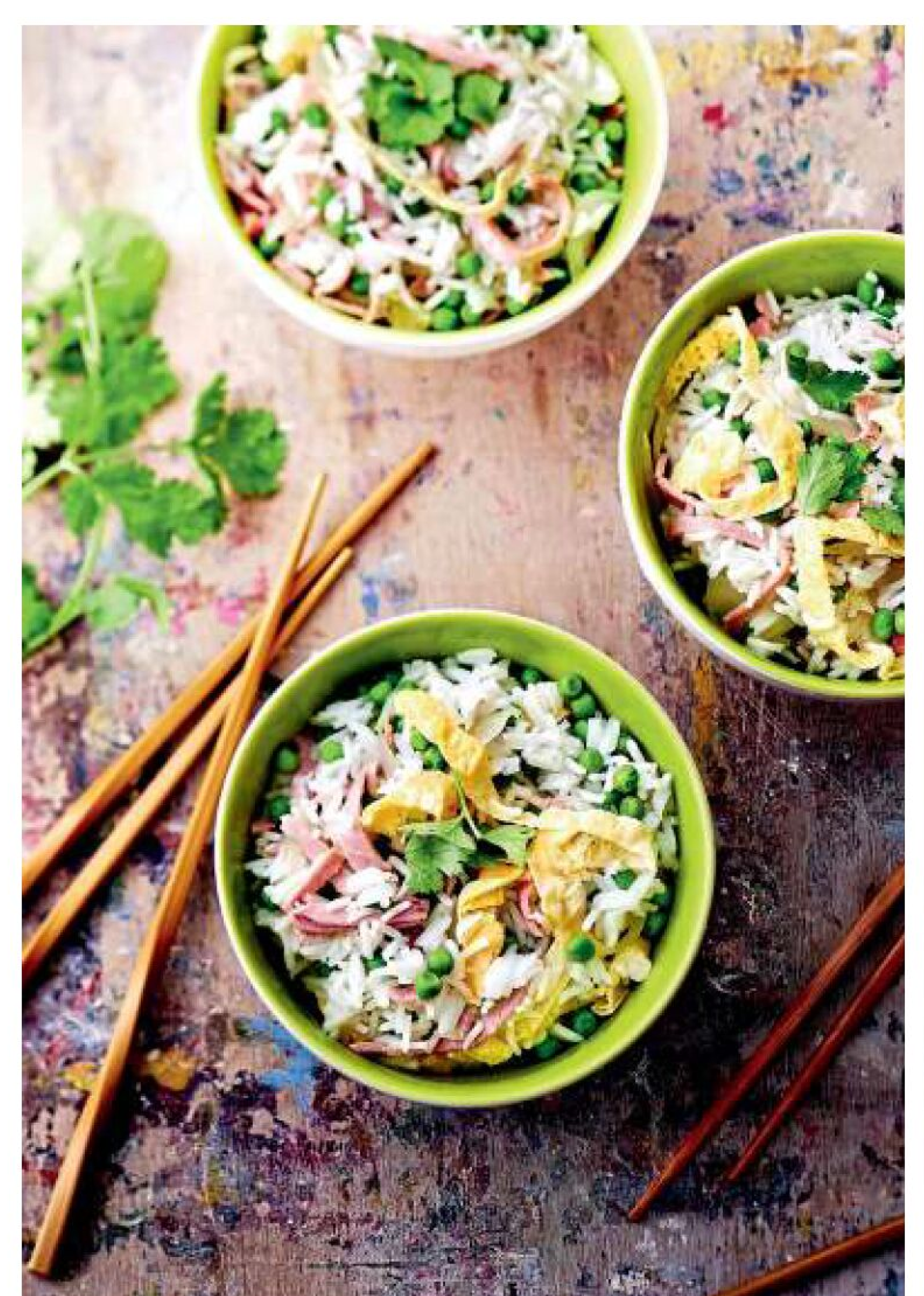
4 pers. 20 mn 15 mn

• 6 œufs + 2 jaunes • 300 g d'épinards frais • 1 gousse d'ail • 55 g de beurre • 40 g de fromage râpé • 35 g de farine • 50 cl de lait • 1 c. à soupe de curry moulu (+ ou -) • sel et poivre.

Faites mousser 35 g de beurre, ajoutez la farine et mélangez 2 mn. Incorporez le lait en filet en remuant, jusqu'à obtenir une béchamel. Salez, poivrez et parfumez de curry. Laissez tiédir.
Ajoutez les jaunes d'œufs et le fromage râpé, en fouettant. Réservez. Faites cuire les œufs entiers 5 mn à l'eau frémissante. Rafraîchissez-les et écalez-les.
Préchauffez le four en position gril. Équeutez, rincez et essorez les épinards. Pelez et hachez l'ail. Faites-les revenir 2 mn dans le beurre. Salez, poivrez. Incorporez la moitié de la sauce.
Versez-la dans un plat à four, ajoutez les œufs mollets. Nappez-les du reste de sauce et faites gratiner.

Merci Catherine de Médicis

C'est grâce à Catherine de Médicis (la Florentine) que de nombreux légumes, comme l'épinard ou l'artichaut, se feront une place à la cour de France.







Riz **cantonais**

 4 pers. 10 mn  15 mn

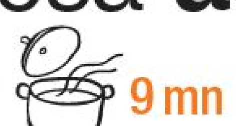
• 300 g de riz • 100 g de petits pois (surgelés) • 2 œufs • 80 g de tranches de jambon blanc • 1 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • huile d'arachide • 1 brin de coriandre • sel et poivre.

Rincez le riz et faites-le cuire à l'eau bouillante salée. En même temps, faites cuire les petits pois 8 mn dans une autre casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

Battez les œufs en omelette, salez et poivrez. Faites-les cuire dans une grande poêle huilée, en une omelette fine et bien prise. Roulez-la et coupez-la en lanières. Faites de même avec le jambon.

Dans un filet d'huile, faites revenir le riz 2 mn environ avec la sauce nuoc-mâm, les petits pois, l'omelette et le jambon. Ajoutez la coriandre effeuillée et servez.

Façon mimosa **au crabe**

 4 pers.  15 mn  9 mn

• 5 œufs entiers + 1 jaune • 1 c. à café de moutarde forte • huile végétale • 1/2 citron • 1 boîte de chair de crabe • 5 tiges de cerfeuil • sel et poivre.

Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante 9 mn. Passez-les sous l'eau froide et écalez-les.

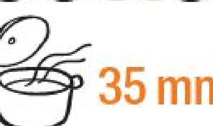
Coupez le chapeau de 4 œufs et retirez délicatement le jaune. Effeuillez et ciselez le cerfeuil.

Préparez la mayonnaise, en fouettant le jaune d'œuf avec la moutarde, puis en versant l'huile en filet, sans cesser de fouetter jusqu'à obtention d'une texture ferme. Poivrez et citronnez.

Dans un saladier, râpez l'œuf entier et les jaunes d'œufs. Ajoutez le cerfeuil, la chair de crabe, 12 grosses cuillerées de mayonnaise, du sel et du poivre. Mélangez.

Remplissez généreusement les coques de blancs d'œufs avec la farce. Posez le chapeau en biais pour laisser entrevoir la farce. Disposez-les dans des coquetiers et servez.

Courges **cocottes**

 4 pers.   15 mn  35 mn

• 4 courges Jack Be Little • 4 œufs • 150 g de lardons • 250 g de crème épaisse • persil • huile de tournesol • sel et poivre.

Faites cuire les courges 15 mn à la vapeur. Laissez tiédir, puis retirez les chapeaux et ôtez les graines et les filaments. Prélevez un peu de chair, coupez-la en morceaux.

Faites dorer les lardons et la chair de courge dans une poêle huilée. Séparez les blancs des jaunes d'œufs sans percer les jaunes. Dans un bol, fouettez rapidement les blancs, ajoutez la crème, les lardons et la courge, salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180 °C.

Répartissez le mélange dans les courges. Posez le chapeau, arrosez d'un filet d'huile et enfournez 15 mn. Ôtez le chapeau, posez un jaune d'œuf au centre de chaque courge, enfournez de nouveau 5 mn.

DRÔLE DE NOM POUR UNE COURGE !

Cette petite citrouille à la saveur sucrée et au goût de noisette est utilisée aux États-Unis pour Halloween. Son nom fait référence à Jack O'Lantern, la fameuse citrouille évidée et éclairée de l'intérieur avec une bougie, formant un visage grimaçant.



10 IDÉES AVEC DES *œufs*

Par Nathalie Bezou

FARCIS AIGRES-DOUX

Coupez 1/3 des sommets de 4 œufs durs. Récupérez les jaunes, mélangez-les avec 1 cornichon aigre-doux et 5 g de câpres hachés, 7,5 cl de crème liquide fouettée et 1 c. à café de moutarde. Garnissez-en les œufs.

COCOTTE AUX PETITS POIS

Mélangez 250 g de petits pois cuits avec 15 cl de crème liquide, 2 brins de persil ciselé, sel et poivre. Répartissez dans 4 ramequins, cassez 1 œuf dans chacun et enfournez 5 à 7 mn au bain-marie, à 200 °C.

ŒUFS BROUILLÉS

Faites fondre 25 g de beurre, ajoutez 8 œufs, 2 c. à soupe de crème épaisse, 1 bouquet de ciboulette, sel et poivre. Mélangez sans cesse, jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Record bio

En septembre 2023, Anne Berbain, éleveuse de poules en bio en Gironde, a eu la surprise de trouver parmi les œufs du jour un spécimen de 184 grammes, trois fois plus gros que la normale ! Le plus étonnant est que, quand elle l'a cassé, elle y a trouvé, en plus du jaune et du blanc… un autre œuf !



Omelette historique

Annette Poulard se doutait-elle en préparant ses omelettes aux pèlerins fatigués du Mont-Saint-Michel qu'elle entrerait dans le patrimoine gastronomique de la France ? Son secret : de belles omelettes bombées, cuites dans une grande poêle directement mise dans l'âtre, dont elle séparait les blancs montés en neige et les jaunes. C'était à la fin du XIXe siècle… Aujourd'hui, l'auberge de La Mère Poulard et ses omelettes attirent les gourmands du monde entier ! Cela représente tout de même 450 000 omelettes soufflées dégustées chaque année !*

** Chiffre donné par le groupe La Mère Poulard.*

TARTINE MADAME

Enfournez, 10 mn à 210 °C, 4 tranches de pain de campagne recouvertes de fondue de poireaux et de 100 g de fromage râpé. Déposez sur chacune 1 œuf sur le plat et assaisonnez.

OMELETTE SOUFFLÉE

Mélangez 10 jaunes d'œufs avec 100 g de fromage râpé. Assaisonnez. Incorporez les 10 blancs montés en neige. Faites cuire 5 mn dans du beurre, à couvert.

CURRY AUX PETITS POIS

Chauffez 5 mn 2 c. à soupe de pâte de curry rouge avec 40 cl de lait de coco et 300 g de petits pois cuits. Ajoutez 8 œufs durs coupés en deux, prolongez la cuisson d'1 mn.

FRITTATA AUX ÉPINARDS

Mélangez 100 g d'épinards cuits avec 8 œufs en omelette, 250 g de ricotta, ½ bouquet de basilic ciselé, sel et poivre. Faites cuire 10 mn en la retournant.

SALADE GOURMANDE

Mélangez 150 g de fèves cuites avec 60 g de quinoa cuit, 40 g de pignons grillés, 1 poignée de roquette et ½ bouquet de persil ciselé. Arrosez de vinaigrette, servez avec des œufs mollets.

GALETTE COMPLÈTE

Répartissez sur 4 galettes au sarrasin du jambon émincé, du fromage râpé et cassez 1 œuf au centre. Assaisonnez, rabattez les bords et cuisez 2 à 3 mn.

SOUFFLÉ AU FROMAGE

Mélangez 50 cl de béchamel avec 100 g de fromage râpé. Incorporez 4 jaunes d'œufs, puis 4 blancs montés en neige. Remplissez 4 ramequins beurrés et farinés et enfournez 20 mn à 200 °C.

Photo mizan/stock.adobe.com

Par Marine Dairin-Pillet



L'œuf MIMOSA



Variante raffinée du célèbre œuf mayo, il est la star des entrées froides. Petite histoire de ce mets apprécié de tous…

UN ŒUF MIMOSA, **C'EST QUOI ?**

C'est un œuf dur coupé en deux dans le sens de la longueur. Le blanc est garni de mayonnaise et parsemé de jaune cuit écrasé et de persil ciselé. On l'appelle « mimosa », car le jaune émietté rappelle les grains de la fleur éponyme.
Il existe aussi la version où le jaune est écrasé et mélangé avec la mayonnaise, puis réintégré dans le blanc à l'aide d'une poche à douille.

D'OÙ **VIENT-IL ?**

On ne sait pas qui l'a inventé, mais on trouve trace de sa dégustation dès l'antiquité et au Moyen Âge. On parle alors plutôt d'œufs farcis. En 1911, on trouve une recette qui s'en rapproche, celle d'un œuf dur farci de foie gras et parsemé de jaune cuit. Ce n'est qu'en 1925 que la recette est fixée : l'œuf mimosa est garni de mayonnaise ou de mayonnaise et de crevette, et, en 1928, le magazine *La Mode illustrée* publie une recette en vers où le jaune est décrit comme des petits grains de mimosa.

À **L'AMÉRICAINE !**

Chez nos amis américains, on sert le *Deviled Egg* (littéralement « œuf endiablé ») parsemé de paprika plutôt que de persil. Son nom lui vient du lien entre le côté épicé du paprika et la chaleur de l'enfer… Il est souvent servi au moment des fêtes (Thanksgiving, Noël et Pâques) et lors des brunchs. Il est tellement apprécié qu'on le célèbre chaque année, le 2 novembre, lors du *National Deviled Egg Day*.

UNE RECETTE SOUVENT REVISITÉE

Si la recette de base est connue de tous, on compte autant de façon de les préparer qu'il y a de cuisiniers. Chacun y va de sa variante (garniture au thon, moutarde ou pesto à la place de la mayonnaise…) et même les grands chefs se sont aussi attaqués à ce classique de la gastronomie française. Récemment, le chef Éric Fréchon a présenté sa variante avec des œufs de caille, Laurent Mariotte a ajouté une pointe de wasabi et la cheffe Anne-Sophie Pic a servi des mouillettes d'œufs mimosa pour tremper dans un œuf à la coque !

QUI SERA **LE MEILLEUR ?**

Au mois de mai, le Petit Bar de Pascal Granger, à Sète, se transforme en lieu de culte de l'œuf mimosa. Les concurrents s'affrontent dans la bonne humeur pour savoir qui aura la meilleure recette. Les œufs de toutes les volailles sont autorisés et les recettes sont jugées sur 4 critères : le goût, l'originalité, l'esthétisme et la finesse du mimosa. Cette année, le championnat a eu lieu le 5 mai, avec 12 candidats en compétition, et la championne du monde 2024 des œufs mimosa est… Marlène Fernandez, gagnante pour la deuxième fois !

À LA **VÔTRE !**

Si vous ne savez pas quoi servir avec votre entrée d'œufs mimosa, tournez-vous vers un vin blanc sec. L'acidité fera le contrepoint du gras de la mayonnaise et ravira les palais affûtés.

Par Marine Dairin-Pillet

Les Français sont les deuxièmes plus gros consommateurs de pizzas au monde.

Un succès fou

TOUT, VOUS SAUREZ TOUT *sur la pizza*

Avec 1,5 milliard de pizzas mangées en 2023, les Français sont les deuxièmes plus gros consommateurs de pizzas au monde (derrière les Américains)*. On vous dit tout sur ce plat venu tout droit d'Italie qui est devenu le préféré des Français !



LA PETITE HISTOIRE DANS LA GRANDE…

L'ancêtre de la pizza

Avant d'être ce plat gourmand que l'on aime (presque) tous, la pizza n'était qu'une simple galette faite d'un mélange d'eau et de farine cuite sur une pierre. On en trouve les premières traces à l'Antiquité. Au XVIe siècle, apparaissent les focaccias. On y ajoute quelques ingrédients locaux pour la rendre plus gourmande : saindoux, fromage et basilic. C'est la naissance de la *pizza bianca* (la « pizza blanche », c'est-à-dire pizza sans sauce tomate).

Et puis Naples…

La pizza est née à Naples, au cœur de l'Italie. Il faudra attendre la fin des années 1880 et la première diaspora pour qu'elle passe la frontière française. Au début du XXe siècle, des millions d'Italiens quittent leur pays d'origine dans l'espoir de trouver de meilleures conditions de vie ailleurs, et notamment à New York. Les bateaux en partance pour l'Amérique font escale à Marseille et de nombreux immigrés s'y arrêtent, ne se sentant pas capables de faire un si long voyage. Une large communauté italienne s'installe ainsi dans la cité phocéenne et avec elle son plat fétiche : la pizza ! La ville voit alors fleurir de nombreuses pizzerias.

Photos elvirkin, Xavier Lorenzo, Vasiliy / stock.adobe.com; DR



UNE FÊTE INTERNATIONALE !

LE 17 JANVIER EST LA JOURNÉE DE LA PIZZA

Tous les 17 janvier, on célèbre (et on mange) la pizza dans le monde entier. Ce jour hommage a été décidé et créé à la suite de l'inscription en 2017 de l'art des pizzaïolos napolitains à fabriquer artisanalement et traditionnellement des pizzas au patrimoine immatériel de l'Unesco.

Champion du monde

Tous les ans, en avril, les meilleurs pizzaïolos de la planète se réunissent à Parme, en Italie, pour le Championnat du monde de la pizza. Ils s'affrontent autour d'épreuves variées : pizza napolitaine, sans gluten, in teglia, recettes libres, duo pizzaïolo/chef… Chaque catégorie sacre son champion, et un champion toute catégorie est aussi élu. Cette année pour la 31e édition, qui s'est déroulée du 9 au 11 avril, dans la section la plus convoitée « la World Pizza Team », c'est l'équipe d'Andrea Gallizzi, chef des pizzerias Pizzateca, à Rome et à Roviano, qui a gagné le titre de Champion du monde de pizza.

CHACUN SA GARNITURE !

Et quels sont les ingrédients les plus populaires auprès des Français, deuxièmes plus gros consommateurs de pizzas au monde** ? Avec son cœur crémeux, la burrata arrive tout en haut du classement avec 53 % des réponses, suivie par les champignons (37 %). Leurs voisins italiens partagent le même avis sur la burrata (46,9 %), mais remplacent les champignons par du jambon cru (31,2 %). Alors que les Allemands considèrent les oignons (52,9 %) et le salami italien (39,7 %) comme des ingrédients indispensables sur les pizzas.

*** Enquête Ovni 2024.*

SUR LA ROUTE… ET SUR SON CANAPÉ !

En 1964, Jean Méritan invente le premier camion à pizza. Il installe un four sur une remorque qu'il tracte avec sa Renault Estafette et parcourt la ville de Marseille, sous les regards ébahis et curieux des habitants. Il rejoint les quartiers populaires, et la venue du camion à pizza devient rapidement un événement à ne pas manquer ! Les années suivantes, des véhicules du même type commencent à circuler dans les grandes villes de France, jusqu'à atteindre les campagnes. La pizza devient un plat très consommé. Plusieurs chaînes de pizzerias ouvrent partout en France, Pizza Hut et Domino's en tête, Spizza 30 lançant le marché de la livraison. Ce plat devient un rituel alimentaire : les Français peuvent manger des pizzas faites maison chez eux sans avoir à aller au restaurant ! D'ailleurs, aujourd'hui, 60 %* des pizzas consommées le sont à domicile.

** Indice Pizza 2023, Gira Conseil.*

COULEURS DU PAYS

Vert, blanc et rouge ! Ce sont les couleurs du drapeau italien mais aussi celles de la pizza la plus connue au monde, la fameuse Margherita. Imaginée par le pizzaïolo Raffaele Esposito en hommage à la reine Marguerite de Savoie lors de sa visite dans la ville de Naples le 11 juin 1889, cette pizza reprend les couleurs nationales : vert avec le basilic frais, blanc avec la mozzarella et rouge avec la tomate.

5 INFOS POUR BRILLER AU DÎNER

1 COMME UN CHEF

Transformez-vous en pizzaïolo en suivant la recette officielle de la pâte à pizza, qui a été inscrite au Journal officiel italien en 2004.

2 TOUTE VERTE !

La *bianca* (pizza blanche), la *rossa* (pizza rouge avec un fond de sauce tomate)… et la *verde* ! Certains aiment un fond au pesto aussi vert que le drapeau italien pour agrémenter leur pâte à pizza.

3 À L'ANCIENNE !

Envie de manger dans la plus ancienne pizzeria du monde ? Rendez-vous à l'Antica Pizzeria Port'Alba, à Naples, qui a ouvert en 1738. De l'autre côté de l'Atlantique, à New York, on peut se régaler de pizzas napolitaines chez Lombardi's depuis 1905. Et dans le quartier de Little Italy, on sert la pizza, comme dans la botte, fine et cuite au charbon de bois.

4 ITALIE VS USA

C'est le match des pâtes ! En Italie, on aime la pâte à pizza quand elle est fine et croustillante. Aux États-Unis, on l'aime quand elle est bien épaisse et moelleuse. Là-bas, ils l'appellent la pâte *pan* ! Elle se cuit dans un plat légèrement profond. La plus célèbre est la pizza de Chicago, la *deep dish pizza*. Sa garniture est tellement épaisse qu'elle ne peut pas se manger à la main. Ils sont fous, ces Américains !

5 SPORT NATIONAL

Ce n'est pas le foot, mais la pizza acrobatique ! Ce n'est pas l'art de faire des roulades en mangeant une pizza, mais bien celui de faire tourner en l'air une pâte à pizza. Aussi appelée *pizza freestyle,* cette discipline a été inventée par un pizzaïolo pour étaler plus facilement la pâte. Devenue un sport national, la valse des pâtes à pizza se fait maintenant en rythme et en musique lors de concours.

Par N. Bezou et O. Delaunay



VIVE LA PISTACHE !
Si on pense à la pistache pour l'apéro, il ne faudrait pas oublier pour autant que ce fruit à coque, comme les autres noix, noisettes..., peut être consommé régulièrement. Il est en effet conseillé, selon les recommandations du Programme national nutrition santé (PNNS), d'en manger 25 g par jour.

Au pesto **de pistaches et mortadelle**

4 pers. 30 mn 10 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 2 gousses d'ail • 120 g de pistaches décortiquées • 1 bouquet de basilic • 50 g de parmesan en morceaux • huile d'olive • 120 g de crème fraîche • 2 c. à soupe de ricotta • 1/2 citron • 200 g de tranches fines de mortadelle • sel et poivre.

Étalez la pâte en individuel ou en une pizza et placez-la sur la plaque du four couverte de papier cuisson.
Préparez le pesto en pelant l'ail et en le mixant avec 80 g de pistaches, le basilic effeuillé, le parmesan et en ajoutant progressivement de l'huile jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Poivrez.
Préchauffez le four à 230 °C. Mélangez, à la fourchette, la ricotta, la crème fraîche et le zeste du citron râpé, salez et poivrez.
Nappez la pâte à pizza du mélange de ricotta, enfournez 10 à 12 mn jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Hachez grossièrement le reste de pistaches. Sortez la pâte du four, ajoutez les tranches de mortadelle, nappez du pesto et décorez des pistaches et de feuilles de basilic si vous en avez gardé.

Gourmande **aux pommes de terre**


 4 pers.  25 mn 30 mn



• 1 pâte à pizza *(voir recette ci-dessous)* • 2 pommes de terre • 1 tomate • 10 cl de sauce pizza • 100 g de lardons • 100 g de mozzarella râpée • huile d'olive • basilic • sel et poivre.

Étalez la pâte à pizza, placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson ou huilée.

Pendant ce temps, épluchez, coupez en tranches et faites cuire les pommes de terre à la vapeur 10 mn. Coupez la tomate en rondelles. Faites dorer les lardons dans une poêle à sec.

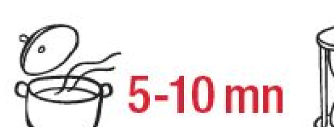
Préchauffez le four à 220 °C. Étalez la sauce pizza sur la pâte. Garnissez de pommes de terre, de tomate, de mozzarella, et de lardons. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez 15 mn. Décorez de feuilles de basilic au moment de servir.

Le savez-vous ?

Le terme « basilic » *(basilicum,* en latin) serait apparu dans la langue française en 1120, il désignait à l'origine un serpent géant, au venin et au regard mortels. Ce n'est qu'en 1398 que ce mot basilic fut employé pour désigner l'aromate. À cette époque, on utilisait principalement la plante comme onguent médicinal.



La **pâte**


 4 pers.  30 mn  5-10 mn 3 h

• 300 g de farine • 10 g de levure fraîche de boulanger (ou 5 g de sèche) • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de sel.

Émiettez la levure et diluez-la dans 15 cl d'eau tiède.

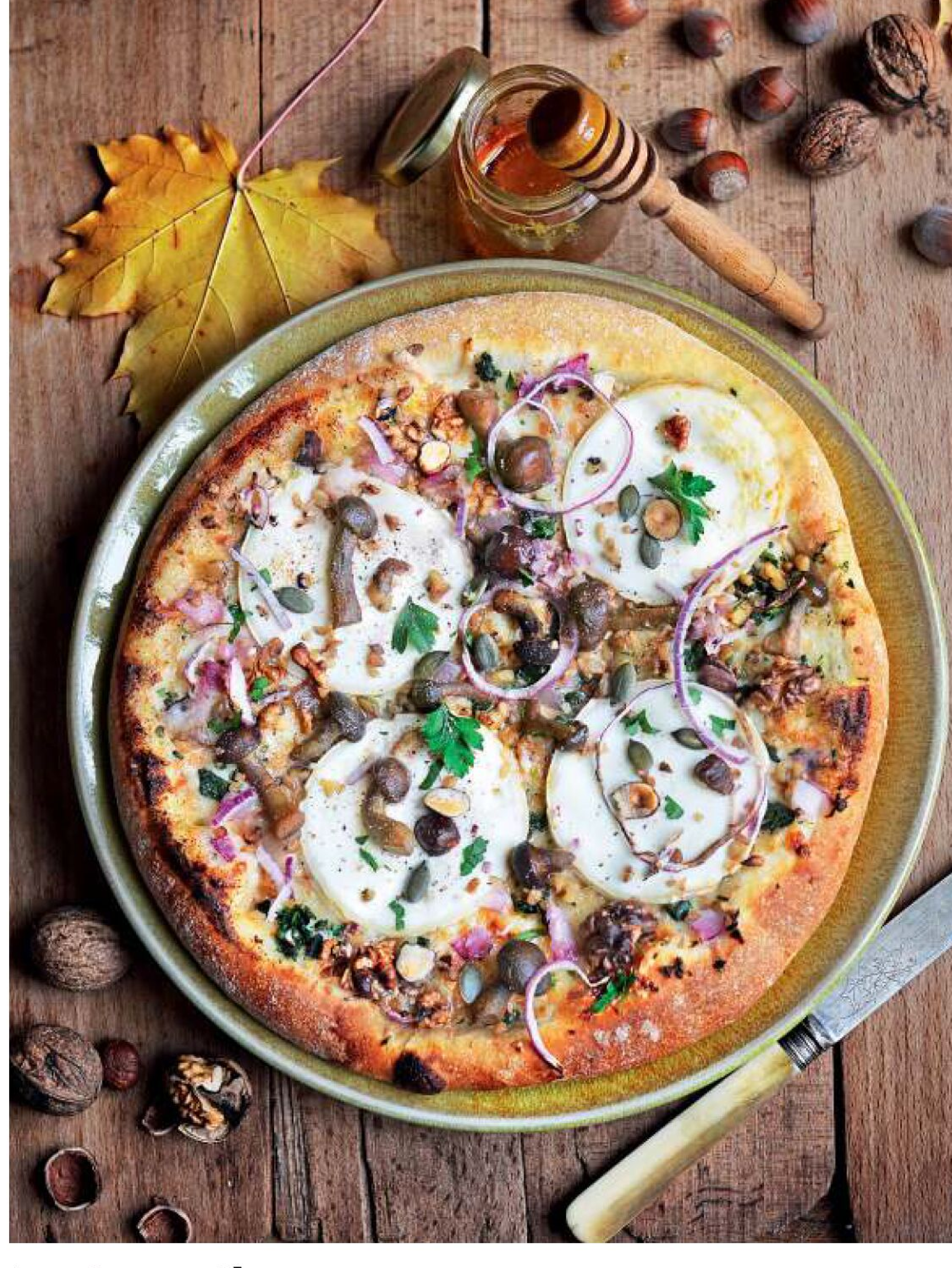
Mélangez la farine avec le sel, creusez un puits et versez-y la levure et l'huile. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple (au moins 15 mn).

Formez une boule, farinez-la légèrement et couvrez d'un linge. Laissez lever au moins 2 h, elle doit doubler de volume.

Écrasez la pâte afin de retirer le gaz, sans l'étaler. Couvrez et laissez lever encore 1 h.

LE BON GESTE

Étalez la pâte en l'étirant avec les paumes de vos mains, tout en la tournant, plus ou moins épaisse selon votre envie. Placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson ou huilée.



La belle **Napolitaine**

 4 pers.  20 mn 15 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 15 cl de sauce pizza • 1 boule de mozzarella • 100 g d'emmental râpé • olives • roquette • huile d'olive • sel et poivre.

Étalez la pâte à pizza, placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson ou huilée.

Préchauffez le four à 220 °C. Taillez la mozzarella en tranches fines. Étalez la sauce sur la pâte. Garnissez de mozzarella, d'emmental et d'olives. Salez légèrement et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile. Enfournez 15 mn. Décorez de quelques feuilles de roquette au moment de servir.

BATAILLE MOZZA/CAMEMBERT !

Si, en 2021, la mozzarella avait réussi à supplanter le camembert dans le cœur et les assiettes des Français, ce dernier est remonté en grâce, à la 3e place du peloton, en raison de son prix raisonnable et de la tendance montante des boîtes chaudes !

Étude Opinion Way pour Président.



La **forestière**

 4 pers.  25 mn 15 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 200 g de mélange de champignons forestiers • 1/2 oignon rouge • 150 g de fromage frais à tartiner • 4 tranches de bûche de chèvre frais • 50 g de fruits secs • huile d'olive • miel • sel et poivre.

Étalez la pâte à pizza, placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson ou huilée.

Pendant ce temps, pelez et émincez l'oignon. Faites rissoler les champignons dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 220 °C.

Étalez le fromage frais sur la pizza, puis garnissez de fromage de chèvre, de champignons, de fruits secs et d'oignon. Arrosez d'un filet de miel. Enfournez 15 mn.

Les bons fromages labellisés

La France compte actuellement 46 fromages AOP répartis selon trois types de lait :

✔ 28 fromages AOP au lait de vache.

✔ 15 fromages AOP au lait de chèvre.

✔ 3 fromages AOP au lait de brebis.

On pourrait ajouter l'unique AOP Corse, le brocciu, dans les laits de chèvre, car même s'il est surtout produit au lait de brebis, il peut également être fait à partir de lait de chèvre ou avec un mix de chèvre et de brebis.

Photos Nicolas Edwige, Garnier, Kerouédan, Thys/ Photocuisine

La **généreuse**

4 pers. 10 mn 10 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 3 branches de tomates cerises • 3 c. à soupe de sauce tomate • 10 tranches de salami • 1 c. à soupe de pesto vert • 1 boule de mozzarella • 40 g de parmesan • 2 brins de basilic • huile d'olive • sel et poivre.

Préchauffez le four à 250 °C. Égouttez et hachez la mozzarella (ou taillez-la en fines rondelles), râpez le parmesan. Étalez la pâte, placez-la sur une plaque huilée ou couverte de papier cuisson.

Badigeonnez-la de sauce tomate en laissant une marge. Répartissez dessus la mozzarella, le parmesan, les tranches de salami, les grappes de tomates et de petites touches de pesto. Salez, poivrez.

Arrosez la pizza d'un filet d'huile. Enfournez 10 mn environ, la pâte doit être cuite et le fromage fondu. Ajoutez quelques feuilles de basilic et servez.

BATAILLE ITALO-GERMANIQUE

Il est incontestable que le mot « salami » vient de l'italien, langue dans laquelle il signifie « saucisson salé ». Rien qu'en Italie, il en existe environ 40 variétés différentes. Mais selon une boucherie allemande, qui affirme avoir découvert les origines de ce saucisson rouge, le salami serait né outre-Rhin. Ainsi, les Lombards, peuple germanique venu de la Baltique, en seraient les inventeurs et auraient emporté avec eux leur procédé de fabrication jusqu'en Hongrie, puis en Italie, lorsqu'ils ont envahi le nord du pays.





Calzone **ultra-fondante**

4 pers. 30 mn 10 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 4 tranches de jambon de pays • 1 boule de mozzarella • 60 g de parmesan râpé • 50 g de pousses d'épinards • 5 c. à soupe de sauce tomate.

Préchauffez le four à 250 °C. Étalez la pâte, nappez-la de sauce tomate en laissant une marge. Déposez des tranches de mozzarella sur la moitié de la pâte, recouvrez de tranches de jambon, de pousses d'épinards et parsemez de parmesan râpé.

Repliez la pâte sur elle-même pour former le chausson, scellez bien les bords.

Enfournez 10 mn et dégustez aussitôt.

SACRÉE INVENTION !

La calzone a été inventée pour que les ouvriers italiens puissent transporter facilement leur pizza en la glissant dans la poche de leur pantalon, d'où son nom : calzone vient de *calza* qui signifie « pantalon ».







Pizza **au thon**

4 pers. 20 mn 15 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 1 boîte de thon au naturel • 1/4 de poivron rouge • 1/4 de poivron jaune • 15 cl de sauce pizza • 100 g de mozzarella • thym • huile d'olive • sel et poivre.

Étalez la pâte à pizza, placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson ou huilée. Préchauffez le four à 220 °C.

Coupez les poivrons en lamelles. Égouttez le thon. Étalez la sauce pizza sur la pâte. Garnissez de thon émietté, de poivrons et de lamelles de mozzarella. Parsemez de thym, salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez 15 mn.

CHAMPION, LE THON !

Si 84 % des Français consomment du poisson en boîte, le thon arrive en tête de leurs préférences pour 88 % d'entre eux, suivi par la sardine puis le maquereau.

Source : conservesdepoissons.fr

L'Italienne **au pesto**

4 pers. 25 mn 15 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 1 bouquet de basilic • 1 gousse d'ail • 50 g de pignons • 50 g de parmesan • 2 boules de mozzarella • huile d'olive • 6 pétales de tomates séchées • sel et poivre.

Étalez la pâte à pizza, placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson ou huilée.

Pendant ce temps, préparez le pesto : effeuillez le basilic et pelez l'ail. Mixez ensemble le basilic, l'ail, le parmesan, les pignons (gardez en quelques-uns pour la décoration), du sel et du poivre, en ajoutant de l'huile pour obtenir une pâte.

Préchauffez le four à 220 °C. Étalez du pesto sur le centre de la pâte. Garnissez de morceaux de mozzarella, de tomates confites et de pignons. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez 15 mn.

Au **thon, poivrons et chorizo**

4 pers. 20 mn 35 mn

• 1 pâte à pizza *(voir recette p. 37)* • 250 g de thon au naturel (en boîte) • ½ poivron rouge • ½ poivron jaune • 1 oignon • 400 g de tomates concassées (en boîte) • 100 g de fromage d'alpage (tome de Savoie, comté, beaufort) • 80 g de chorizo • 60 g d'olives noires • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et ciselez l'oignon. Épépinez et détaillez les poivrons en mini-dés, faites-les revenir avec l'oignon dans une poêle huilée. Ajoutez les tomates, salez, poivrez. Laissez mijoter 20 mn à feu doux. Râpez le fromage, émiettez le thon.

Préchauffez le four à 250 °C. Étalez la pâte, placez-la sur une plaque couverte de papier cuisson ou huilée.

Étalez dessus la compotée de tomates, ajoutez le thon et les poivrons. Répartissez le fromage, le chorizo tranché et les olives. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez 10 mn environ.

Photos Daguerre, Ploton/Photocuisine ; Photocuisine/StockFood

Par Olivia Delaunay



Pizza de caractère

Une association de caractère pour relever la note finale de votre pizza : huile d'olive Vierge Extra, parfumée de basilic, d'une pointe d'origan et de thym, le tout relevé d'une note pimentée qui réveille les papilles. *Huile Il Piccante, 4,39 €, (250 ml), La Tourangelle.*



Nature

Élaborée avec des tomates zéro résidu de pesticides, récoltées à maturité en Italie, puis chauffées et réduites, cette purée n'a le goût que de la tomate ! *Purée de tomates sans sel ajouté, 1,59 € (500 g), Mutti.*

Bien servie

Une jolie planche en bois d'acacia, voilà de quoi bien présenter la pizza sur la table. *Planche à pizza Dalbert, 33 €, Côté Table.*

ON MET LA MAIN *à la pizza !*



À parsemer

Du parmesan DOP (AOP italienne) en copeaux, voilà enfin du nouveau, à parsemer avec des feuilles de roquette sur votre pizza, qui va ressembler à une belle Italienne ! *Parmigiano Reggiano Copeaux, 1,95 € (60 g), Galbani.*

Ça roule !

Avec ses coupes rapides et précises, sans tracas, Kitty Cut, la roulette à pizza à l'image du chat qui court après une souris, deviendra votre nouveau must ! *Kitty Cut - roulette à pizza, 6,5 x 5 x 19 cm, 22,50 €, PA Design.*



La véritable Italienne

Avec cette gamme signée Luana Belmondo, on embarque pour l'Italie et la pizza avec de la vraie mozzarella qui nous entraîne jusqu'à Naples ! *Luana Belmondo, Mozzarella di bufala Campana DOP 4,99 € (5 x 50 g), Monoprix.*



Saveur fumée

Et si au lieu de mettre du jambon en lamelles, on ajoutait ces allumettes végétales au bon goût fumé ? *Allumettes 100 % Végétal, 3,15 € (150 g), ACCRO.*







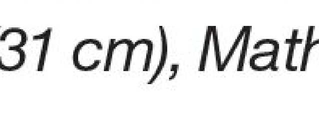


Croustillante

Pour cuire une pizza à la pâte bien croustillante, placez-la sur une grille de cuisson perforée. *Grille de cuisson perforée, 7,49 € (31 cm), Mathon.*

Parfum méditerranéen

Ajoutez une touche du Sud sur la pizza en donnant un tour de ce moulin aux herbes thym et romarin cristallisés au sel de Guérande. *Jardin Intense Croquant De Thym & Romarin, 4,09 €, Le Guérandais.*



Nos adresses p. 98

Photos presse ; Fanny Gomet

Par Olivia Delaunay

Pizzas, salades, sandwichs…

Sodebo UNE RÉUSSITE 100 % FAMILIALE

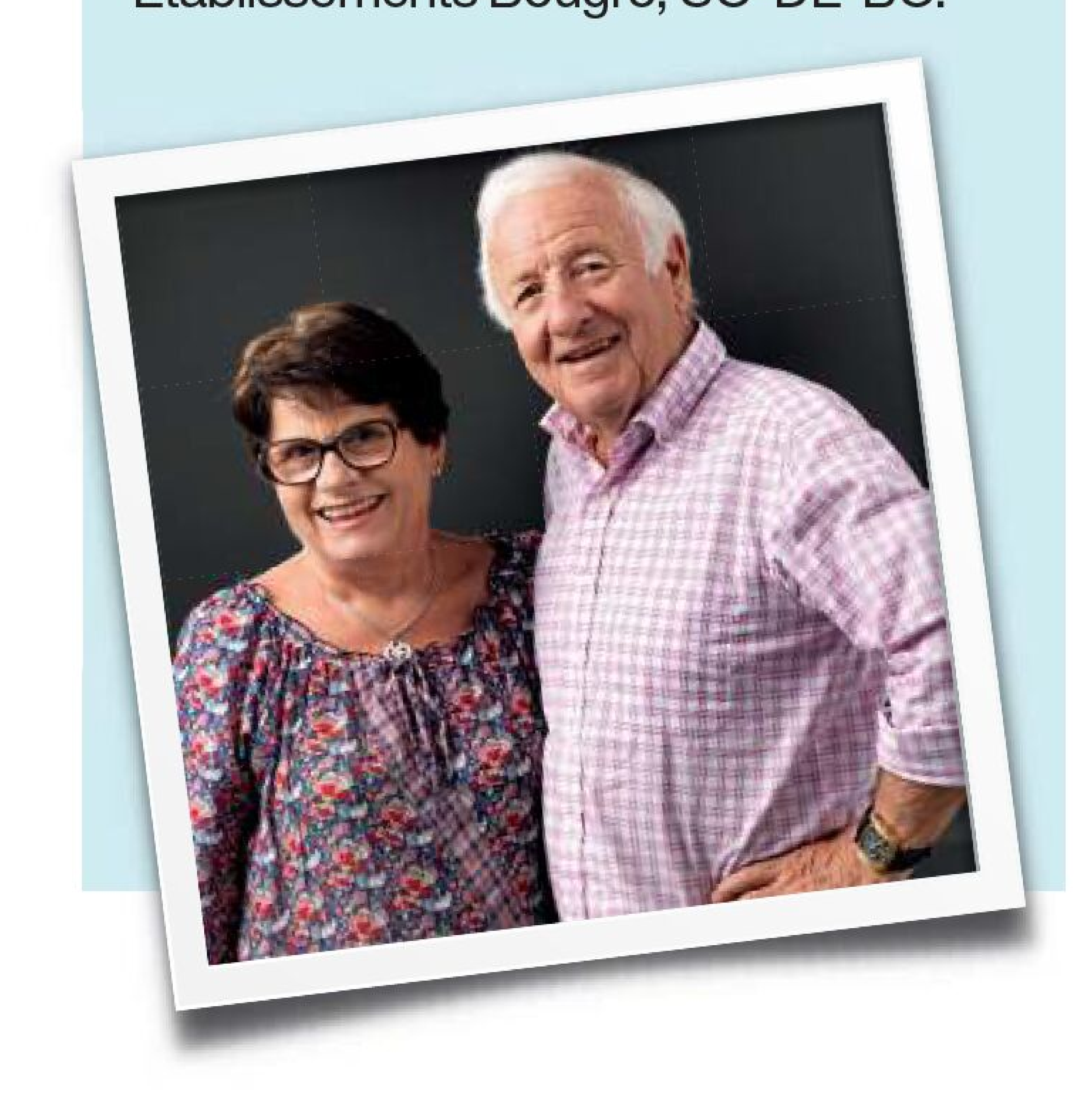


L'entreprise, qui vient de fêter ses 50 ans, est dirigée par trois femmes formidables, qui poursuivent le rêve de leurs parents avec ambition et bienveillance. Rencontre avec deux d'entre elles : Patricia Brochard et Marie-Laurence Gouraud.



Petits charcutiers devenus grands !

M. et Mme Bougro sont charcutiers-traiteurs à Saint-Georges-de-Montaigu, en Vendée (à 3 km de leur usine actuelle), et ils n'ont pas d'argent. Joseph fabrique sa charcuterie dans l'arrière-boutique, Simone vend et fait les comptes. En 1968, les normes étant devenues exigeantes, ils doivent faire un investissement énorme pour créer un magasin et un laboratoire de fabrication. Pour pouvoir rembourser leurs emprunts, ils achètent une camionnette pour démarcher les magasins et livrer leur charcuterie. Leur rêve : partager leur amour des bons produits avec le plus grand nombre. Pour y parvenir, ils créent en 1973 la Société des Établissements Bougro, SO-DE-BO.





« QUELLE CHANCE ON A, D'ÊTRE TROIS FILLES ! »

Joseph et Simone Bougro ont le bonheur d'avoir trois filles : Marie-Laurence Gouraud, Patricia Brochard et Bénédicte Mercier. Après des études différentes, aucune ne s'est trop posé la question de travailler ou non dans l'entreprise, c'était une évidence : « Nos parents lui ont consacré leur vie… Et ils ont eu l'intelligence de nous faire confiance, de nous laisser faire évoluer l'entreprise. »
Chacune a son talent, les trois ensemble font des merveilles ! Elles sont donc toutes trois coprésidentes de Sodebo depuis 2000. « C'est un management matriarcal, qui nous permet de raisonner intelligemment, puis de mettre en place le fruit de nos réflexions. »



FAIRE DU BON ET BIEN LE FAIRE

Sodebo, c'est la marque leader des rayons frais avec ses quatre produits phares : pâtes, pizzas, sandwichs et salades. C'est sur le pôle unique de Saint-Georges-de-Montaigu, qui couvre des dizaines d'hectares, que sont fabriqués 88 % des produits. Une unité fabrique toutes les pâtes, cookies, gressins, et depuis peu, les fourchettes comestibles livrées avec les salades. Et il y a aussi une usine de charcuteries, où sont faits le jambon, les lardons et la rosette, et où sont préparés le poulet et les salades… « Nous travaillons en permanence à l'amélioration de nos recettes. Nous fabriquons la grande majorité des ingrédients, soit 1 million de produits fabriqués par jour. »

Photos presse





LE BIEN-ÊTRE DES COLLABORATEURS N'EST PAS UN VAIN MOT

« Sodebo, c'est aujourd'hui 2800 collaborateurs. Nous souhaitons qu'ils se sentent bien dans leur métier et sur le site. Pour cela nous avons, par exemple, créé une crèche de 60 places il y a douze ans, où les enfants ont de l'espace, des ateliers de musique, un apprentissage de l'anglais… On fait comme si c'étaient nos propres enfants », soulignent les trois sœurs.
Un environnement sécurisé et agréable a aussi été mis en place pour tous les salariés, avec de grandes salles de pause, de bons repas concoctés par des cuisiniers, et même un pôle médical avec un médecin et quatre infirmières, un ostéopathe, ainsi qu'une assistante sociale.
Et de préciser : « Nous avons sur le site une Team running, et nous finançons les inscriptions à des courses. Il y a aussi une Team musique, pour laquelle nous avons acheté du matériel, une Team cousette avec des machines à coudre et, enfin, une chorale. »
« Plus d'une centaine de métiers sont internalisés. Nous avons mis en place un programme de formation au quotidien et en douceur, au sein des équipes, pour aider les collaborateurs à évoluer. Et nous avons aussi des formations apprenantes et certifiantes. » Bref, l'entreprise souhaite que ses salariés « se sentent bien et évoluent dans leur métier ».

144 millions de sandwichs, **77** millions de pizzas, **50** millions de Pastabox, ont été produits en 2023.

Environnement, des projets ambitieux

L'entreprise est consciente des enjeux de développement durable liés à son activité, et de sa responsabilité dans ce domaine. Si 90 % des emballages sont recyclables, elle n'a de cesse de trouver des solutions pour réduire le plastique, la consommation d'eau, de gaz… La maîtrise énergétique est un des sujets prioritaires. À ce titre, en partenariat avec EDF ENR, Sodebo a installé le plus grand parc photovoltaïque en autoconsommation de France, qui vient d'être mis en fonctionnement. Unique en France de par sa surface, il permettra de produire l'équivalent de 11 % de la consommation totale annuelle de l'entreprise.





LUTTER CONTRE LES VIOLENCES, UN ENGAGEMENT FORT !

La cellule familiale est très importante pour l'entreprise. En tant que marque familiale ancrée dans le quotidien des Français, Sodebo s'est engagé depuis 2020 dans la lutte contre les violences en soutenant la gendarmerie, et ce, en fabriquant et en collant des étiquettes sur les produits indiquant le numéro à composer en cas de violences.
En avril 2020, c'était contre les violences faites aux femmes, puis, en octobre 2022, contre les violences familiales et numériques.
Depuis mars 2024, la gendarmerie nationale et Sodebo renouvellent leur partenariat, qui vise à lutter contre le harcèlement scolaire aux côtés de l'association e-Enfance/3018. Le 3018, numéro pour les jeunes victimes de harcèlement et de violences numériques, ainsi que des messages de prévention sont visibles sur trois gammes de produits Sodebo : « Le Méga Viennois », « Pizza Crust » et « CremioBox ».

PLUS DE 21 MILLIONS DE PRODUITS SODEBO ONT ÉTÉ ÉTIQUETÉS POUR CETTE GRANDE CAUSE !

Par Olivia Delaunay



87 % des Français interrogés déclarent avoir réduit le gaspillage alimentaire, 83 % au niveau européen. *Baromètre Observatoire Cetelem/Harris Interactive, nov 2023.*

Les déchets alimentaires ON FAIT *le tri !*

Papier, plastique, verre, déchets alimentaires… Quelles sont nos obligations et que peut-on faire individuellement ?

CE QUE DIT LA LOI, QUE PEUT-ON EN FAIRE

La collecte des biodéchets est devenue obligatoire pour l'ensemble des ménages depuis le 1er janvier 2024. En quoi cela consiste-t-il pour nous tous ?

La loi AGEC

AGEC est une abréviation pour Anti-Gaspillage et Économie Circulaire. C'est le nom d'une loi votée en février 2020.

Les nouveautés de la loi AGEC 2024

Depuis janvier, le tri à la source des déchets qui permet de séparer les biodéchets (déchets verts et alimentaires) concerne tous les professionnels. Ils doivent tous s'équiper de poubelles spécifiques pour les trier.

Côté particuliers, les mairies et collectivités locales ont l'obligation de mettre à disposition des solutions de tri adaptées, comme un compostage de proximité ou une collecte séparée.

Mise en place de la REP élargie (Responsabilité Élargie des Producteurs). Cela signifie que les producteurs et fabricants deviennent responsables de la fin de vie de leurs produits. C'est donc eux qui doivent financer et organiser la collecte et le recyclage. C'est le concept du pollueur-payeur. Depuis janvier, la REP s'étend à d'autres secteurs comme les jouets, le bricolage, le tabac et les matériaux de construction.

Et pour 2025 ?

D'autres décrets sont prévus, comme la réduction de 20 % des emballages à usage unique, et les 100 % de plastiques recyclés.

Tous les lave-linge neufs seront obligatoirement équipés de filtres pour retenir les microfibres plastiques contenues dans les vêtements.

Les poubelles de tri seront également mises en place à grande échelle dans les rues, pour que le tri soit accessible à tous, partout.

ET SI ON **COMPOSTAIT ?**

Les déchets à composter sans modération

De cuisine : épluchures, marc de café, filtres en papier, pain, laitages, croûtes de fromages, fruits et légumes abîmés…
De jardin : tontes de gazon, feuilles, tailles de haies, fleurs fanées, etc.
De maison : mouchoirs en papier, essuie-tout, cendres de bois, sciures, copeaux, journal, cartons salis, plantes d'intérieur…

Les déchets à composter modérément

Très ligneux ou durs (tailles, branches, os, noyaux, trognons de chou…) : parce qu'ils se dégradent plus difficilement, ils peuvent être broyés au préalable.
Les mauvaises herbes : leurs graines résistent au compostage et peuvent germer.
La viande : il est préférable de la placer en petits morceaux au centre du tas, hors d'atteinte des animaux.
Les coquillages et les coquilles d'œufs : même s'ils ne se décomposent pas, leur usure apporte des éléments minéraux et leur structure facilite l'aération.

5 règles pour réussir un compost

1. **Mélanger les déchets entre eux :**
des déchets carbonés (tailles, branches, paille, écorces, feuilles mortes, sciure, copeaux, herbes sèches, papiers…), **des déchets humides** (déchets de cuisine, tontes de gazon, pousses vertes, etc.) et des déchets secs (branches, paille, papiers…),
des déchets grossiers (tailles et déchets fibreux broyés) **et des déchets fins** (déchets de cuisine, sciure, tontes de gazon, etc.).
2. **Broyer les déchets si besoin :** les végétaux durs, longs et encombrants sont plus difficiles à composter.
3. **Aérer les matières :** intégrer des matières grossières, elles permettent une aération permanente des déchets. Réaliser un brassage régulier.
4. **Contrôler** l'humidité.
5. **Bien surveiller** son compost.

Composter oui, mais avec élégance !



La poubelle à compost

En 3, 6 ou 12 l, cette poubelle se distingue par son design moderne et épuré. Le petit modèle se place sur le plan de travail. Fermé, le couvercle garantit le stockage des biodéchets, évitant les odeurs dans la cuisine. *Sort & Go, 3 l, 18,75 €, Brabantia.*



Le seau

D'une capacité de 7 l, ce seau évite les trajets intempestifs au composteur collectif ou au jardin. Le corps façonné d'une seule pièce en métal ou en Inox brossé est totalement hermétique. Le couvercle est muni d'un filtre à charbon amovible anti-odeur. *Seau à compost d'intérieur en métal, 40 €, Pebbly.*



La 2-en-1

Cette poubelle aux lignes épurées se décline en différentes dimensions pour permettre un tri de tous nos déchets. Du plastique au verre, en passant par les déchets du quotidien, chaque poubelle Circular permet de faire le tri tout en conservant un intérieur élégant. *Circular, ø 28 cm, 22 l + 12 l, 199,95 €, Zone Denmark.*



Le bac

Élégant, compact et sachant se faire discret sur le plan de travail, ce bac en acier inoxydable avec support en bambou permet de stocker les déchets sans mauvaises odeurs, jusqu'à leur dépôt dans un bac extérieur. Le support est en bambou, un matériau naturel antibactérien et imputrescible. *Bac à compost en Inox et bambou, réf. 691025, 39,99 €, Mathon.*



Chaque 29 septembre, c'est la Journée internationale de sensibilisation aux pertes et gaspillages de nourriture.

Cette journée, instaurée en 2020 par l'Organisation des Nations Unies, est l'occasion de rappeler que la lutte contre le gaspillage alimentaire est un levier d'action contre le changement climatique et pour le pouvoir d'achat. Elle constitue un défi planétaire. En France, chaque année, près de 20 % de la nourriture produite finit à la poubelle.
La lutte contre le gaspillage alimentaire nécessite l'engagement de l'ensemble des acteurs de la chaîne, pour des changements de pratique à grande échelle. Sélection des produits à l'achat, stockage des aliments, dons… Chacun peut agir à son échelle, dès sa cuisine, en adoptant des gestes antigaspi.

ADRESSES P. 98

Par Olivia Delaunay

LES FRANÇAIS EN QUÊTE *de bien manger*

Parmi les principales habitudes mises en place pour apprendre aux enfants à bien manger, 46 % des mères déclarent leur apprendre à ne pas gaspiller (30 % pour les pères), 39 % les incitent à manger de tout (29 % pour les pères) et 38 % veillent à limiter le grignotage (20 % pour les pères).*



77 %
des parents déclarent discuter souvent de l'alimentation avec leurs enfants, mais les femmes apparaissent davantage investies que les hommes.*



Ysaline Benakli, diététicienne nutritionniste

Interview

« Se décider à rééquilibrer son alimentation »

À 28 ans, cela fait presque six ans qu'Ysaline est diplômée, son but a toujours été d'avoir un métier utile, d'être dans l'aide et l'accompagnement. Après avoir travaillé dans un cabinet à Tours, c'est dorénavant exclusivement en téléconsultation qu'elle dispense ses conseils et suit sa clientèle. Son livre « Je mange équilibré sans me priver ! » vient de paraître.

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?

L'équilibre alimentaire a deux impératifs :

✔ Répondre aux besoins nutritionnels du corps.

✔ Répondre aux besoins plaisir du corps.

Ce qui nous amène sur une alimentation saine et gourmande ! C'est donc apprendre à bien manger pour toute la vie et toute la famille. L'équilibre alimentaire est propre à chacun, on a tous des besoins différents, adultes comme enfants.

Pouvez-vous nous donner les clefs de base ?

Si on résume nos besoins sur chaque repas principal :

✔ 1 portion de légumes (le double des féculents).

✔ 1 portion de féculents.

✔ 1 portion de protéines.

✔ 1 portion de matières grasses.

✔ 1 bonne hydratation (en moyenne, en fonction de la saison, de l'activité, disons entre 1,5 l et 2 l d'eau/jour).

L'activité physique est aussi importante que l'équilibre alimentaire, c'est un équilibre de vie.

Quels sont les points importants ?

Il faut écouter les besoins de son corps, savoir détecter les signaux de faim et ceux de satiété.

Respecter un temps de repas, la vitesse ne doit pas être trop rapide, en moyenne il faut compter 20/25 minutes pour les repas principaux, afin de ressentir la satiété.

Faut-il suivre un programme strict ?

Non, surtout pas ! Suivre un programme strict n'est pas bienveillant, cela va à l'encontre de l'équilibre. Les régimes sont à éviter et pas viables à long terme.

Peut-on équilibrer les repas de la semaine et se lâcher le week-end ?

Non, car cela voudrait dire que l'on a des interdits et il n'y en a pas dans l'équilibre alimentaire, on doit pouvoir s'accorder des plaisirs quotidiens. On a tendance à diaboliser des aliments, alors que ce qu'il faut éviter, c'est la surconsommation de sucre et de gras. Il faut avoir une consom-



La santé, une préoccupation majeure du bien manger pour les Français*

29 % des Français considèrent que bien manger, c'est manger sain.

23 % des Français considèrent que c'est manger bon.

14 % des Français considèrent que c'est manger abordable.

12 % des Français considèrent que c'est manger ensemble.

52 % des Français pensent que favoriser les légumes est synonyme de manger sain et équilibré.*

50 % des Français pensent qu'il est important de manger des aliments de saison.*

50 % des Français pensent que le fait maison, c'est manger sain et équilibré.*

mation raisonnée, bannir ce côté interdit et se faire plaisir.

Comment concilier équilibre et plaisir ?
Il faut tendre à cette proportion : 80 % d'équilibre, 20 % d'aliments plaisir. Pour les enfants, c'est pareil, il faut leur apprendre à avoir une bonne relation à l'alimentation, sans interdit ni diabolisation. Pour cela, il faut préparer des repas équilibrés, mais qui font envie, avec des aliments que l'on aime et que l'on a envie de manger.

Quelles sont les erreurs à ne pas commettre ?
✔ Confondre régime et équilibre.
✔ Se priver.
✔ Vouloir aller trop vite, il faut adopter, petit à petit, de nouvelles habitudes.
✔ Se comparer : nous sommes tous différents, peu importe le poids, le corps a besoin de temps !

Quels repas dans la journée vous semblent indispensables ?
Pour les adultes, il n'y a pas de repas plus indispensable qu'un autre. Il faut couvrir tous les besoins nutritionnels et pour cela, il faudrait au moins deux repas principaux par jour. Le petit déjeuner n'est pas indispensable, c'est en fonction de chacun, ceux qui se lèvent avec la faim doivent manger. Pour les enfants, qui ont des métabolismes très élevés et qui vont brûler très rapidement les calories, il est important qu'ils mangent le matin, soit avant de partir à l'école, soit avec un en-cas dans le cartable. Si on prend le temps avec eux pour le petit déjeuner, ils auront envie de manger quelque chose.

Est-il intéressant de choisir des produits allégés (laitages, confiture) ?
Non, car souvent on enlève quelque chose de ces produits pour ajouter autre chose et ils sont en général moins bons. Je recommande plutôt des vrais produits et pour toute la famille.

Côté sucre, les édulcorants sont-ils une bonne alternative ?
Les édulcorants sont très controversés et les études n'ont pas prouvé d'amélioration pour la santé sur ceux qui en consomment. Et en aucun cas, ils ne nous sauvent du goût sucré !



Je mange équilibré sans me priver !, 4 semaines de menus simples et rapides pour toute la famille, 16,90 €, Éditions Marabout.

** Observatoire alimentation & familles, édition 3, 2022, Fondation Nestlé France / Ipsos.*

LE PLAISIR, CRITÈRE PRINCIPAL DU BIEN MANGER* :

46 % des Français déclarent vouloir manger des produits/ ingrédients ayant du goût.

43 % s'autorisent de temps en temps des aliments très gourmands.

40 % cuisinent/ mangent des plats ou des desserts faits maison.

Par Ysaline Benakli



UNE PORTION DE LÉGUMES !

La portion de légumes contenue dans une part de cette quiche n'est pas suffisante dans le cadre d'un repas équilibré, notamment pour couvrir les besoins en fibres, vitamines et minéraux. Je te propose donc d'accompagner ta quiche d'une portion de salade de concombre et tomates (p. 84 de mon livre). Si tu préfères, tu peux aussi opter pour la salade de carottes à l'orientale (p. 166).

Quiche courgette & jambon

Cette quiche fait invariablement l'unanimité dans ma famille. On me la réclame souvent, à l'occasion d'un pique-nique ou d'un repas tout simple – ma mamie est toujours ravie de la voir sur la table !

pour 4 portions

• 4 tranches de jambon • 1 grosse courgette (ou 2 petites) • 1 pâte brisée • 4 œufs • 100 ml de lait • 4 c. à soupe de crème fraîche à 15 % de matières grasses • 30 g de gruyère râpé • sel et poivre.

1. Préchauffer le four à 180 °C.

2. Laver la courgette, la vider et la couper en cubes. Les faire blanchir une quinzaine de minutes dans de l'eau salée. Laisser s'égoutter.

3. Pendant ce temps, dérouler la pâte sur un moule à tarte et la piquer avec une fourchette.

4. Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait et la crème fraîche. Saler et poivrer.

5. Couper le jambon en petits carrés et les disposer dans le fond de la tarte. Les recouvrir uniformément des cubes de courgette puis de la préparation aux œufs.

6. Parsemer de gruyère et enfourner pour environ 40 minutes.

7. Servir avec la salade de concombre et tomates cerises (voir recette p. 84 de mon livre) ou un autre légume en accompagnement.

Variante : la courgette peut être remplacée par du brocoli, et la recette s'adapte parfaitement au format tartelettes individuelles. Il te faudra alors réduire le temps de cuisson de 5 à 10 minutes, en surveillant la coloration des mini-quiches.

Œufs cocotte gratinés, **feta & épinards**

Voici un plat que j'adore faire quand je n'ai pas envie ou pas le temps de cuisiner : il demande zéro effort et il est prêt super rapidement. Avec lui, on se régale toujours à la maison !

pour 2 portions

• 4 œufs • 2 poignées d'épinards frais • 30 g de feta • 6 tranches de pain au choix • quelques feuilles de laitue • sel et poivre.

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans un plat à gratin, casser les œufs, puis ajouter les épinards et la feta émiettée. Saler et poivrer.
3. Enfourner pour 15 minutes.
4. Servir avec les tartines de pain grillées et les feuilles de laitue assaisonnées de sauce agrumes.

Astuce : tu peux aussi utiliser des épinards surgelés pour cette recette !

UN SUPER LÉGUME !

Les épinards sont des légumes-feuilles verts riches en nutriments tels que le bêtacarotène, les vitamines C et K, les folates, le calcium et les fibres. Après cuisson, une portion de 100 g d'épinards crus peut réduire à environ 25/30 g… Penses-y lorsque tu cherches à préparer une portion de 100 g d'épinards cuits !

Tartines façon pizza **& salade de concombre**

Plus rapides à faire qu'une pizza mais tout aussi savoureuses, ces tartines font toujours l'unanimité à la maison. Pour une touche plus originale, je remplace parfois la base de sauce tomate par de la crème de poivrons (voir recette p. 30).

pour 2 portions

• 4 tranches de jambon • 4 tartines de pain de campagne • 1 oignon • 4 c. à s. de sauce tomate • 1 tomate • olives noires • comté râpé • feuilles de basilic • 1 c. à soupe d'huile d'olive.
Pour la salade d'accompagnement : 400 g de concombre • 2 c. à soupe d'huile de colza • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à café de moutarde • 1 échalote (facultatif) • sel et poivre.

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Éplucher et émincer l'oignon. Le faire revenir 5 minutes à la poêle avec de l'huile d'olive.
3. Pendant ce temps, étaler la sauce tomate sur les tartines de pain. Ajouter le jambon, la tomate coupée en rondelles, l'oignon cuit, les olives, le comté râpé et le basilic ciselé.
4. Enfourner pour 10 à 15 minutes : les tartines doivent être bien gratinées.
5. Servir avec la salade de concombre : dans un saladier, mélanger le concombre en rondelles avec la vinaigrette. Ajouter éventuellement l'échalote hachée.

Variante saison : lorsque ce n'est plus la saison des tomates, tu peux les remplacer par de fines tranches de courge rôtie (potimarron, butternut…) et accompagner tes tartines d'une salade d'endives.

AVEC OU SANS NITRITES ?

Tous les détails comptent, les nitrites sont des substances controversées : ils sont souvent ajoutés aux produits de charcuterie, comme le jambon, en raison de leurs propriétés conservatrices et de la couleur rose qu'ils confèrent à la viande. De ce fait, je privilégie les jambons sans nitrites, qui sont de plus en plus nombreux sur le marché.





Lasagnes **& laitue à la sauce miel et balsamique**



4/6 pers. 20 mn 40 mn

400 g de viande hachée à 5 % de M.G. • 330 g de feuilles de lasagne fraîches • 2 carottes • 1 tomate • 1 courgette • 1 aubergine • 1 poivron rouge • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bocal de sauce tomate • 90 g de gruyère râpé • 1 c. à soupe d'huile d'olive • herbes de Provence • sel et poivre.
Pour la salade : 1 laitue • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 c. à café de miel • 2 c. à café de moutarde.

1. Préchauffer le four à 220 °C. Laver, éplucher et couper les légumes en rondelles. Émincer l'oignon et le faire revenir dans une poêle, dans l'huile d'olive, avec la gousse d'ail hachée. Ajouter les carottes, la tomate et la courgette et laisser cuire à couvert pendant 8 minutes, puis ajouter la viande hachée dans la poêle.
2. Faire cuire l'aubergine et le poivron à part, dans un peu d'huile.
3. Ajouter du sel, du poivre et des herbes dans les deux préparations.
4. Une fois que les légumes sont cuits, réserver quelques tranches d'aubergine.
5. Dans un moule à lasagnes ou un plat à gratin (pour 4 personnes), disposer une couche de sauce tomate, puis une couche de feuilles de lasagne, une couche du mélange carotte/tomate/courgette/viande et un peu de sauce tomate. Remettre une feuille de lasagne, puis cette fois le mélange aubergine/poivron ; recouvrir de sauce tomate et d'un peu de gruyère râpé. Alterner jusqu'à épuisement des légumes. Terminer par les tranches d'aubergine réservées, et recouvrir de sauce tomate et de gruyère râpé. Enfourner pour environ 20 minutes. Déguster avec la laitue. Pour la sauce de cette dernière, mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Variante hiver : tu peux remplacer l'aubergine, la courgette et le poivron par une courge butternut (à faire cuire avant de l'intégrer dans les lasagnes) et la tomate fraîche par 100 g de tomates concassées.

Tzatziki salade **& légumes rôtis**

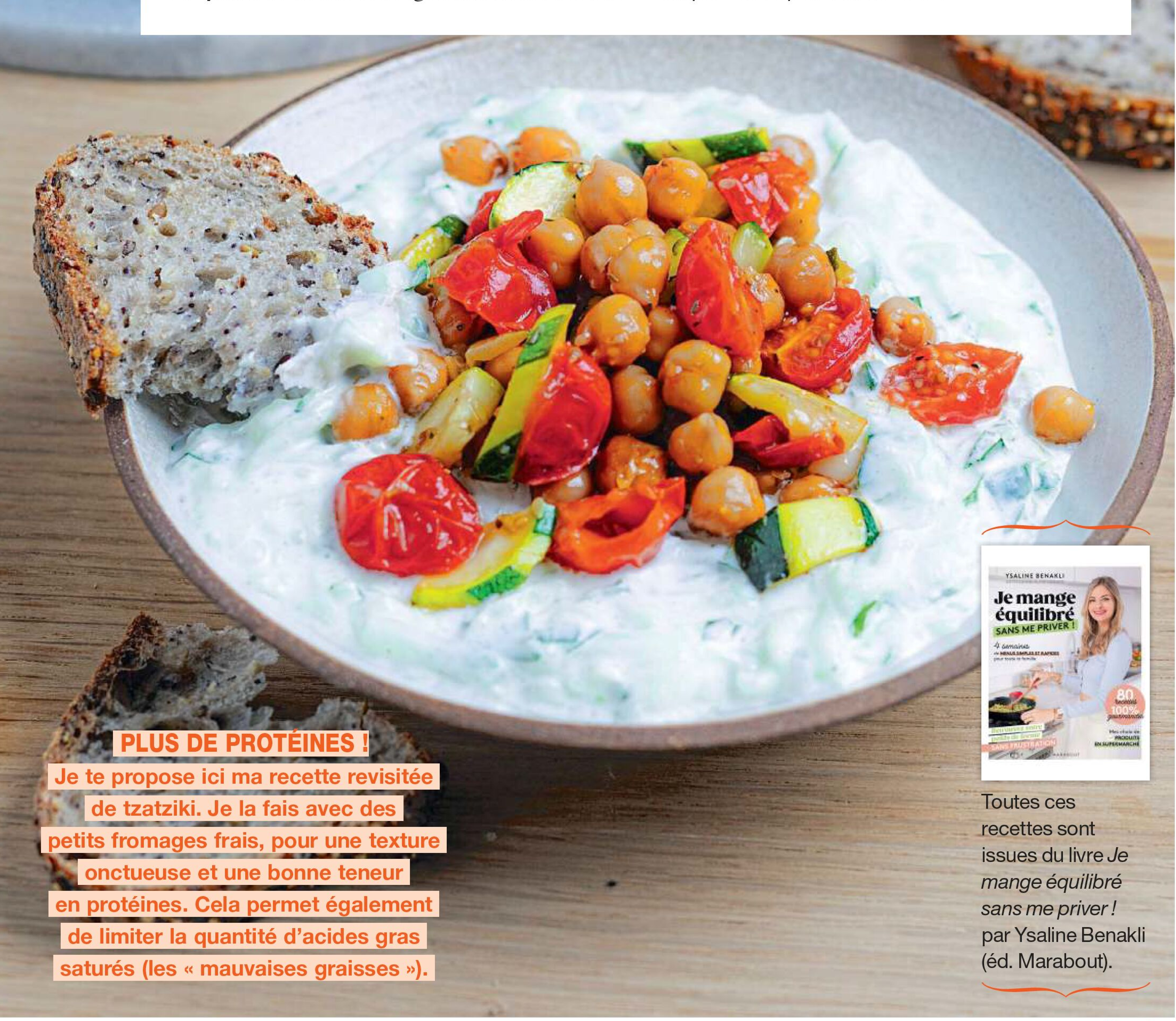
Sauce d'origine turque également très répandue en Grèce, le tzatziki est l'un des plats que j'ai le plus fréquemment commandés lors de mon voyage dans la péninsule hellénique. C'est gourmand, frais, et ça se marie avec beaucoup de choses : j'adore !

pour 4 portions

Pour les légumes et pois chiches rôtis :
2 courgettes • 2 gousses d'ail • 4 poignées de tomates cerises • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 400 g de pois chiches cuits • 8 tranches de pain aux graines. Pour le tzatziki : ½ concombre • 1 gousse d'ail • 4 petits fromages frais • 4 branches de persil frais • sel et poivre.

1. Laver les courgettes et les couper en morceaux.
2. Éplucher et hacher les 2 gousses d'ail. Dans une poêle huilée, les faire revenir avec les courgettes et les tomates cerises. Laisser cuire environ 10 minutes, puis ajouter les pois chiches.
3. Préparer le tzatziki : râper le concombre, ajouter l'ail haché, les fromages frais, le persil ciselé, saler et poivrer. Mélanger, c'est prêt !
4. Servir le tzatziki dans une assiette : ajouter par-dessus les légumes rôtis et déguster sans plus attendre, avec 2 tranches de pain aux graines par personne.

Astuce : j'achète souvent mes pois chiches en conserve ou en bocal, au naturel. Il n'y a plus qu'à les égoutter et à les rincer : ils sont déjà cuits et donc prêts à l'emploi ! Cela permet de gagner beaucoup de temps de cuisson et de trempage comparé à des pois chiches secs.



PLUS DE PROTÉINES !
Je te propose ici ma recette revisitée de tzatziki. Je la fais avec des petits fromages frais, pour une texture onctueuse et une bonne teneur en protéines. Cela permet également de limiter la quantité d'acides gras saturés (les « mauvaises graisses »).

Toutes ces recettes sont issues du livre *Je mange équilibré sans me priver !* par Ysaline Benakli (éd. Marabout).

Par Marine Dairin-Pillet



Les légumineuses

Ces petites graines QUI NOUS VEULENT DU BIEN

Alors que 30 % des Français n'en consomment qu'une fois par semaine, les légumineuses sont de véritables pépites nutritionnelles. Zoom sur ces aliments qui méritent d'être plus connus… et consommés !

LES LÉGUMINEUSES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les légumineuses désignent des plantes dont les fruits comestibles sont contenus dans des gousses. Ce sont par exemple les pois chiches, les lentilles, les haricots secs ou le soja. Ce sont ce qu'on appelle plus communément les légumes secs. Le soja est un peu à part puisque c'est un oléagineux tout en étant une légumineuse.

DES PÉPITES NUTRITIONNELLES

Elles sont riches en fibres et en protéines végétales, ce qui en fait des ingrédients très intéressants nutritionnellement parlant. La plupart des légumineuses contiennent l'ensemble des acides aminés indispensables au bon fonctionnement de notre corps et que l'on ne trouve que dans l'alimentation. Leurs teneurs en vitamines et minéraux sont aussi conséquentes pour avoir un impact positif sur notre santé. En plus, elles sont faibles en matières grasses. Pour une meilleure absorption de tous les nutriments, il est recommandé de consommer les légumineuses en même temps qu'un féculent. Ajoutez un légume et vous avez un repas complet !

MANGEZ-EN PLUS !

En France, le Programme national nutrition santé recommande d'en consommer





Les lentilles

Originaire d'Asie, la lentille est une petite graine ronde et bombée que l'on peut classer par couleur. La lentille verte est d'un vert qui tire vers le brun avec une peau très fine ; la lentille brune a une couleur plus foncée et est assez grosse ; les lentilles blondes sont plus larges et plates avec une peau épaisse et une couleur plus fade ; la lentille corail est plus petite que ses cousines et d'une belle couleur orangée. En France, nous avons une culture de lentilles vertes de qualité récompensée par des labels : AOP pour les lentilles vertes du Puy, IGP et Label Rouge pour les lentilles vertes du Berry.

Les pois chiches

Originaire du Proche-Orient, le pois chiche est une graine ronde et bosselée, d'environ 1 cm de diamètre. Il est le plus souvent de couleur beige. En France, il est cultivé essentiellement dans le Sud, autour du bassin méditerranéen.

Les pois cassés

Originaire de Chine, le pois destiné à l'alimentation se fait appeler différemment selon son degré de maturité. Avant maturation, c'est un petit pois, puis il devient pois sec et enfin, pois cassé. La différence entre le pois sec et le pois cassé vient de sa forme. Quand il est entouré de sa peau, il est sec, et débarrassé de sa peau, il se présente en deux morceaux qui sont des pois cassés.



Les fèves

Originaire d'Afrique et du Bassin méditerranéen, la fève est cultivée en Europe depuis des siècles. Elle s'est répandue en Asie par la route de la soie et aux Amériques par les conquistadors espagnols. Christophe Colomb aurait échangé des fèves contre des haricots. Il existe plusieurs variétés, vertes ou brunes et elles se mangent crues ou cuites.

Les haricots secs

Originaire d'Amérique latine, le haricot sec a été introduit en Europe par les conquistadors espagnols. On trouve plus de 100 variétés différentes, qui offrent une palette de saveurs et de couleurs très larges : haricots blancs, rouges, noirs, les pinto, le mungo, les pois aux yeux noirs…
Avant maturité de la plante, on peut la consommer sous forme de gousse fraîche, ce sont les haricots verts, jaunes ou beurre. À maturité, les gousses ne sont plus comestibles et il faut les écosser pour récolter les graines.
En France, on cultive des haricots secs de qualité, principalement des haricots blancs et des flageolets.
Le coco de Paimpol est labellisé AOP, les lingots du Nord, les Mogettes de Vendée et les haricots tarbais sont IGP et le flageolet vert est Label Rouge.

Le lupin

Ces petites graines jaunes étaient cultivées et consommées par les Mayas et les Égyptiens anciens il y a 4000 ans… Elles sont ensuite tombées dans l'oubli pour revenir en force grâce à leur léger goût de noisette.

Le soja

Originaire d'Asie, la culture du soja y est très développée puisque c'est un ingrédient de base des produits fermentés très consommés là-bas (sauce soja, miso, natto, tempeh…). La France est le premier pays occidental à expérimenter sa culture et à développer la fabrication de tofu. Alors qu'il a parfois mauvaise réputation, il faut distinguer le soja cultivé en France, qui est non transgénique, avec le soja des États-Unis et du Brésil qui, lui, est transgénique et dont on doit éviter la consommation, tant pour des raisons sanitaires qu'écologiques.

---

au moins deux fois par semaine. Il faudrait une consommation de 10 kg/an/habitant mais, à ce jour, celle des Français est de 2 kg/an/habitant. Les raisons de ce désintérêt : pour 38 %* des Français, les légumineuses sont longues à préparer et 34 % ne savent pas comment les cuisiner.

** Enquête CRÉDOC, mai 2021.*

COMMENT **LES CUISINER** ?

Toutes les légumineuses doivent être rincées. C'est la première étape avant de les cuisiner. Il faut les immerger dans un grand volume d'eau froide, puis les égoutter.
À l'exception des lentilles et des pois cassés, elles nécessitent également un temps de trempage (entre 2 h et 12 h selon les variétés). Cela permet de les réhydrater et de faciliter la cuisson. Notez également que le trempage augmente le rendement : pour 50 g de légumineuses sèches crues, vous aurez une portion de 100 g une fois réhydratée. Commencez toujours leur cuisson à l'eau froide et dans une eau non salée car le sel va rallonger le temps de cuisson. On préfère également une cuisson lente, à l'eau, ou à l'étouffée. On évite la cuisson sous pression, qui est certes plus rapide, mais qui provoque un éclatement des graines. Les seules recettes où l'éclatement des graines est recommandé, c'est pour les soupes et les purées. En éclatant, la légumineuse va libérer de l'amidon qui aidera les ingrédients à se lier entre eux, pour plus d'onctuosité.

Par Marine Dairin-Pillet

Le plaisir de transmettre

Olivier Chaput
LE CHEF PRÉFÉRÉ DES ENFANTS !

Il consacre son énergie et son talent de cuisinier à éduquer le palais de nos enfants. Portrait d'un chef engagé dans le bien manger !





Le chef a troqué sa toque pour un chapeau trilby, passe sa vie entre cuisine et plateaux TV et visite toutes les écoles qu'il croise sur son chemin. Olivier Chaput a décidé de mettre son savoir-faire de cuisinier au service des plus jeunes, avec pour but de les éduquer. Son credo ? Faire à manger, c'est bien, partager sa passion, c'est mieux, et transmettre le goût des bonnes choses aux plus jeunes, c'est encore mieux ! Après avoir officié dans les cuisines de son propre restaurant, été animateur télé sur Gulli et dans l'émission parentale *Les Maternelles,* où il partageait des recettes ludiques et des astuces pour aider les parents à faire manger leurs enfants, il a créé Eatinhérente, une association pour aller plus loin dans son envie de bien faire manger les enfants.

Car les enfants sont au cœur de tous les projets d'Olivier Chaput. À ses débuts, dans son restaurant de région parisienne, *kids friendly*, bien sûr, il choisit de ne pas proposer de menu enfant, mais de servir des plats adaptés aux tout-petits. C'est en faisant le tour de salle qu'il s'aperçoit que de nombreux enfants (mais aussi des adultes) ne reconnaissaient pas ce qu'ils avaient dans leurs assiettes. C'est le déclic : il y a un devoir de transmission et d'éducation à faire et il se sent investi d'une mission. Cuisiner, c'est son métier, et il doit mettre ses connaissances au service des autres, et pas uniquement pour les nourrir. C'est le début de son projet d'éducation alimentaire !

La vocation depuis l'enfance

Petit, il observe sa mère cuisiner, aller chercher un légume dans le jardin et le préparer… Il est impressionné ! À l'âge de 9 ans, il se lance un défi : concocter un repas complet pour toute sa famille. Il y met tout son cœur et régale ses proches. Son avenir est tout tracé : il sera cuisinier. Avec ses trois garçons, il reproduit ce que sa mère a fait avec lui : il leur fait tout goûter et les fait participer, du jardin jusqu'à la table en passant par l'épluchage des légumes et la coupe de la viande. Bien manger est une affaire de partage ! Aujourd'hui, ses enfants sont grands et ils sont conscients

Photos JM Lenoir ; Cyril Zekser ; presse





de ce qui est bon ou mauvais pour la santé. Il rassure tous les parents en détresse, ses propres enfants aussi ont eu leurs périodes où ils ne voulaient que de la junk food. Mais il a laissé faire, car le mieux est l'ennemi du bien !

Le partage des saveurs

Ne pas être anti, voilà son credo. C'est en interdisant qu'on crée une frustration et que les excès arrivent. Le palais doit tout découvrir pour savoir ce qu'il aime, et les jeunes doivent être éduqués dès le plus jeune âge pour faire les bons choix.
C'est dans cette optique qu'il a créé le programme « Les enfants cuisinent ». Ses objectifs ? Apprendre le goût des bonnes choses dès le plus jeune âge, faire découvrir le plaisir de cuisiner et sensibiliser au manger bon, sain et durable ! Ses actions ? Des ateliers de cuisine pédagogiques et participatifs dans les crèches, les écoles, les lycées et même à l'université. Car les jeunes adultes sont parfois un peu perdus face à l'alimentation. Pendant la période du Covid, en partenariat avec le marché de Rungis, le chef a distribué à des étudiants en situation de précarité des colis pour éviter le gaspillage… Nombreux parmi eux ne connaissaient pas l'intégralité des aliments et, surtout, ils ne savaient pas comment les préparer. Il a donc décidé d'élargir son programme aux étudiants.

La rentrée scolaire est une période intense pour Olivier Chaput, car c'est le lancement de ses nouveaux programmes et la reprise des ateliers après la pause estivale. Cette année, il prévoit de parcourir la France entière avec son envie d'aider les enfants à connaître les clés d'une bonne alimentation et à bien manger.

Le bon festival !

Olivier Chaput a posé ses valises dans le Tarn, et c'est à Albi qu'il organise chaque année le festival Bon. Au programme : des ateliers culinaires avec des chefs, un parcours ludique et pédagogique pour découvrir les produits, des producteurs à l'assiette, des tables rondes pour parler alimentation, gaspillage et nutrition et, bien sûr, des dégustations! Un moment de partage en famille autour de la gastronomie ! Rendez-vous en juin 2025 pour la prochaine édition.



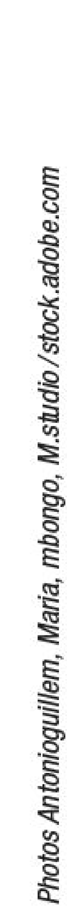
Par Marine Dairin-Pillet

La pomme de terre ON L'ADORE !

Septembre arrive… la saison des pommes de terre est ouverte ! Différentes variétés, anecdotes et conseils de conservation, on vous dit tout sur cet aliment qui nous donne la patate !

UN PEU D'HISTOIRE…

La pomme de terre nous vient d'Amérique du Sud et elle est ramenée en Europe par les conquistadors espagnols au XVIe siècle. Elle est envoyée à un botaniste autrichien qui la répand dans les États allemands, puis en Europe du Nord. En France, on doit son succès à Antoine Parmentier. Alors que les Français considéraient la pomme de terre comme de la nourriture pour les animaux, il leur prouve son bon goût et ses bienfaits pour la santé. Il a connu la pomme de terre lorsqu'il était prisonnier en Allemagne pendant la guerre de Sept Ans. Revenu en France, il la cultive et découvre qu'elle est comestible et parfaitement sans danger pour l'être humain. Avec le soutien du roi Louis XVI, qui l'a goûtée et appréciée, il organise la publicité de ce légume et réussit à convaincre la population de la consommer. La pomme de terre s'invite alors petit à petit à la table de tous les Français.


Photos Antonioguillem, Maria, mbongo, M.studio / stock.adobe.com



LÉGUME OU FÉCULENT ?

Les deux, mon capitaine ! Un légume est une plante dont on consomme tout ou partie (feuilles, racines, fruits). À ce titre, la pomme de terre est un légume ! Un féculent est un aliment d'origine végétale ou un produit agroalimentaire constitué d'une forte proportion d'amidon ou, plus généralement, de glucides complexes. Donc, la pomme de terre est un féculent !

COMMENT LA CONSERVER ?

Les pommes de terre se gardent au frais mais pas au froid, entre 5 et 8 °C, et surtout à l'abri de la lumière. L'idéal est de les conserver dans une caisse aérée ou un sac en toile de jute dans une cave ou, si vous prévoyez de les consommer rapidement, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

En cas de pomme de terre germée, il suffit de retirer le germe avant de la faire cuire. Si elle est flétrie, sa saveur diminue, elle ne doit plus être conservée. Attention, si une pomme de terre germe et se flétrit dans un sac, il faut la retirer avant qu'elle ne contamine les autres. Une pomme de terre abîmée abîme les autres !

En présence de lumière, la pomme de terre verdit. C'est lié à la production de chlorophylle et de solanine. Une pomme de terre verdie aura un goût amer. Si le verdissement est léger, on jette la partie abîmée. S'il est très présent, il vaut mieux jeter la pomme de terre, au risque d'avoir des douleurs d'estomac.

72 %

des Français trouvent que la pomme de terre est facile à cuisiner.

79 %

d'entre eux mangent les pommes de terre avec la peau.

Étude OpinionWay pour FranceAgriMer, 2021.

La peau, ça se mange ou pas ?

Les pommes de terre sont soumises à la réglementation de l'ANSES (Agence de réglementation sanitaire et de l'environnement), et la filière est suffisamment respectueuse pour qu'il n'y ait pas de contre-indication à consommer leur peau. Il faut simplement bien les laver et les brosser pour retirer toute trace de terre. C'est donc une question de goût ! Les peaux sont plus ou moins fines selon la variété. Certaines se consomment même plutôt avec la peau : ce serait un sacrilège de peler une pomme de terre de Noirmoutier !



1,15 €

C'est le prix moyen constaté pour un kilo de pommes de terre.

Comité national interprofessionnel de la pomme de terre.

Les différentes variétés

En France, on compte une centaine de variétés cultivées, que l'on peut classer en trois catégories : les chairs fermes, les chairs fondantes et les chairs farineuses.

Les pommes de terre à chair ferme (Amandine, Charlotte, Belle de Fontenay…) ont une bonne tenue, elles sont parfaites à l'eau, à la vapeur, mais aussi rissolées.

Les pommes de terre à chair fondante (Agata, Samaba, Nicola…) se mijotent, se cuisent au four et peuvent se faire sauter à la poêle.

Les chairs farineuses (Manon, Marabel, Bintje…) sont les plus spécifiques, et elles sont parfaites pour préparer des frites et des purées.

UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS

La pomme de terre est bonne pour le palais et pour la santé. Riche en fibres, en glucides complexes, en magnésium, en potassium et en vitamine C, elle aide le corps à avoir l'énergie nécessaire pour s'activer. En plus, elle contient 7 des 8 acides aminés indispensables que l'on doit trouver dans l'alimentation. Elle est aussi riche en eau et très peu grasse et, ne contenant pas de gluten, elle est très digeste.

Pas de gâchis !

Les épluchures de pommes de terre ne doivent pas systématiquement finir à la poubelle. Vous pouvez les transformer en chips en les arrosant d'huile et en les faisant frire. Elles sont aussi un bon désodorisant pour vos huiles de friture et un bon détartrant : quelques épluchures dans la bouilloire et adieu le tartre ! Elles constituent également un engrais naturel, en les enterrant au plus près des racines.

Par Olivia Delaunay

ON L'ADORE ET ON A RAISON !
52 kg par an et par habitant, c'est la consommation de pommes de terre en France. Elle est composée de près de 80 % d'eau et contient un très petit pourcentage de matières grasses (0,3 %), ce qui fait d'elle un aliment peu calorique : 79 kcal pour 100 g – mais ne pas en abuser en version frites !
Comité national interprofessionnel de la pomme de terre.

Surprise **aux rillettes de thon**



• 4 grosses pommes de terre • 140 g de thon au naturel (en boîte) • 1 échalote • 120 g de fromage frais (St Môret, Carré Frais) • ½ citron bio • ½ bouquet de cerfeuil • huile neutre • sel et poivre.

Lavez les pommes de terre, placez-les dans de l'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire 20 mn. Elles doivent être juste tendres. Rafraîchissez-les, coupez-les en deux dans la longueur. Creusez-les en laissant une marge.

Pelez et ciselez l'échalote. Émiettez le thon, pressez le citron et râpez-en le zeste. Effeuillez et ciselez le cerfeuil (réservez-en). Mélangez le tout avec le fromage frais et la moitié de la chair des pommes de terre préalablement écrasée. Salez, poivrez.

Préchauffez le four à 210 °C. Garnissez les demi-pommes de terre de préparation au thon. Reformez-les et enveloppez-les d'une feuille d'aluminium. Enfournez 15 mn.

Retirez le papier d'aluminium, badigeonnez les pommes de terre d'huile et faites-les colorer 10 mn. Parsemez le cerfeuil réservé et servez.

Fish & chips

4 pers. 20 mn 15 mn 30 mn

• 600 g de cabillaud • 1 kg de pommes de terre • 125 g de farine • 1 œuf + 1 jaune • ½ sachet de levure chimique • 25 cl de bière blonde (ou eau gazeuse) • sauce béarnaise ou tartare • huile de friture • huile de tournesol • 1 citron • sel et poivre.

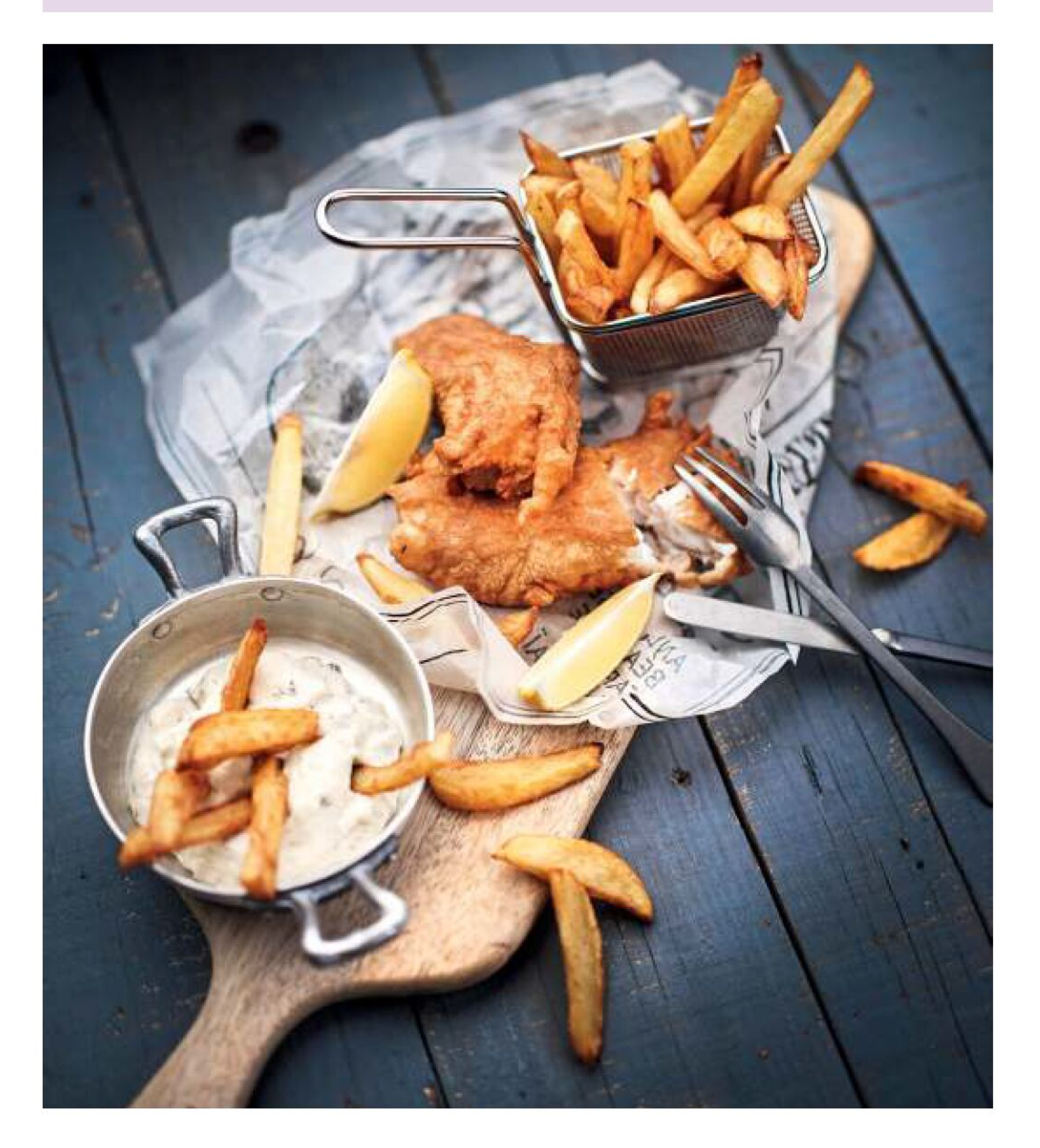
Mélangez la farine avec la levure, du sel et du poivre. Ajoutez l'œuf, puis la bière en filet. Couvrez et laissez reposer 30 mn. Pelez les pommes de terre et taillez-les en frites (pas trop grosses), essuyez-les bien.

Faites chauffer l'huile de friture, plongez-y les frites. Faites-les précuire 10 mn, égouttez-les. Faites chauffer 3 cm d'huile de tournesol. Coupez le cabillaud en morceaux de 50 g, plongez-les dans la pâte à beignets, puis dans l'huile de tournesol.

Laissez-les cuire 3 à 4 mn, en les retournant. En même temps, faites dorer les frites en les plongeant 2 à 3 mn dans l'huile de friture. Égouttez les frites et les beignets de poisson, salez et servez-les avec du citron et de la sauce béarnaise ou tartare.

Jolie fête, belle action !

Chaque année, le premier vendredi du mois de juin, les habitants du Royaume-Uni célèbrent l'une des combinaisons alimentaires les plus célèbres du pays : le fish & chips. Outre la célébration de ce plat, le National Fish and Chip Day permet de collecter des fonds pour les pêcheurs britanniques.





Merlan pané parmentier et grenailles

4 pers. 20 mn 30 mn

• 4 filets de merlan • 2 blancs d'œufs • 100 g de flocons de pommes de terre • 800 g de pommes de terre grenaille • 50 g de beurre (ou 30 g de beurre + huile d'olive) • 1 c. à soupe d'amandes effilées • 1 brin de persil • sel et poivre.

Coupez les pommes de terre grenaille en deux et faites-les cuire à la vapeur 15/20 mn. Effeuillez et ciselez le persil.

Dans une assiette creuse, fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils moussent, assaisonnez. Dans une autre assiette, mélangez les flocons et les amandes. Passez les filets de poisson dans l'œuf, puis dans les flocons.

Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle et mettez les filets de poisson à frire sur les deux faces.

Disposez un filet de poisson et des pommes grenaille dans les assiettes, assaisonnez les pommes de terre de beurre ou d'huile d'olive, parsemez de persil, salez, poivrez et servez.

Photos Nicolas Edwige, Radvaner, Tremblay/Photocuisine

Gratin **dauphinois**

4 pers. 20 mn 2 h 30

• 800 g de pommes de terre • 1 gousse d'ail • 50 cl de lait entier • 25 cl de crème liquide entière • noix de muscade • 10 g de beurre • thym frais pour le décor (facultatif) • sel et poivre.

Préchauffez le four à 150 °C. Pelez, lavez et essuyez les pommes de terre. Coupez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Pelez l'ail et coupez-le en deux, frottez-en généreusement un plat. Beurrez-le.

Étalez une couche de pommes de terre, salez, poivrez et parfumez de muscade râpée. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des pommes de terre. Versez le lait et la crème, les pommes de terre doivent être à peine couvertes.

Enfournez le gratin 2h30 environ. Testez la cuisson à la pointe d'un couteau qui doit s'enfoncer facilement. Décorez éventuellement de thym frais.

CARTON PLEIN !

Que celui qui n'aime pas la patate lève le doigt : il fait partie des 2 % de notre population nationale… En effet, 98 % des Français en consomment. CNIPT.





Façon **potatoes au four**

4 pers. 15 mn 40 mn

• 800 g de pommes de terre nouvelles ou à chair ferme • 1 branchette de romarin • 3 brins de thym • 3 c. à soupe d'huile d'olive • sel et poivre.

Préchauffez le four à 220 °C. Lavez et séchez les pommes de terre sans les peler. Coupez-les dans la longueur en 4 ou 6 quartiers selon leur calibre.

Rincez et séchez les herbes, effeuillez le thym et ciselez finement le romarin. Versez-les dans l'huile et mélangez. Ajoutez-y les pommes de terre et remuez avec les mains pour les enrober de matière grasse.

Étalez les frites sur une plaque tapissée de papier cuisson. Enfournez 40 mn en remuant à deux ou trois reprises pour assurer une cuisson uniforme. Parsemez de fleur de sel et poivrez à la sortie du four.

Une bien vieille dame

Les origines de la pomme de terre remontent à environ 8000 ans sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes, où elle poussait à l'état sauvage. Les Incas, qui l'appelaient « papa », l'ont cultivée dès le XIII[e] siècle.







Gaufres **parmentières à la coppa**

 4 pers.  25 mn  40 mn

• 250 g de pommes de terre • 1 œuf • 10 cl de lait • 1/2 c. à café de levure chimique • 50 g de farine • 1 oignon • 8 tranches de chiffonnade de coppa • huile de tournesol • sel et poivre.

Pelez et râpez les pommes de terre. Pressez-les dans un torchon pour retirer l'eau. Pelez et émincez l'oignon.

Dans un saladier, fouettez l'œuf avec le lait, puis incorporez la farine, la levure, 1 c. à soupe d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez l'oignon et les tranches de coppa grossièrement déchirées. Mélangez.

Faites chauffer l'appareil à gaufres préalablement graissé et faites cuire les gaufres environ 5 mn.

Servez avec une salade de mâche par exemple.

C'EST DE L'HISTOIRE ANCIENNE !

Les Grecs anciens cuisaient déjà des gâteaux plats entre deux plaques de métal. Ces premières gaufres étaient appelées « obleios » et étaient principalement préparées avec des fromages et des herbes.

Filet mignon **et pommes de terre à l'anis**


 4 pers. 20 mn 50 mn

• 800 g de filet mignon • 600 g de pommes de terre • 3 c. à soupe de fond de veau • 3 étoiles d'anis • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • romarin • huile de tournesol • sel et poivre.

Pelez et coupez en deux les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur 15 mn.

Délayez le fond de veau dans 15 cl d'eau.

Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Faites dorer le filet mignon sur toutes les faces. Salez et poivrez. Retirez-le. Déglacez le fond de la cocotte avec le vinaigre en grattant les sucs. Ajoutez le fond de veau, l'anis étoilé, un peu de sel et du poivre. Laissez réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce sirupeuse.

Préchauffez le four à 180 °C.

Disposez le filet mignon et les pommes de terre dans un plat à gratin, nappez de sauce et parsemez de romarin. Enfournez 20/25 mn.

L'ÉTOILE VERTUEUSE !

L'anis étoilé ou badiane a de réels effets sur notre système digestif : antispasmodique, carminatif (qui évite la formation de gaz intestinaux) et digestif.

Mille-feuille **aux épinards**


4 pers. 25 mn 1 h

• 600 g de pommes de terre • 500 g d'épinards • 1 gousse d'ail • 10 g de beurre • huile d'olive • sel et poivre.
Pour la béchamel : 60 cl de lait • 40 g de beurre • 40 g de farine • 50 g de fromage bleu (type de Bresse).

Lavez et faites cuire les pommes de terre, 20 mn à l'eau, départ à froid. Égouttez-les, pelez-les et détaillez-les en rondelles.

Lavez, équetez les épinards, puis essorez-les. Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer une sauteuse huilée, mettez-y ail et épinards, faites-les tomber et rendre leur eau, 5 mn. Égouttez-les bien.

Préchauffez le four à 180 °C.

Pour la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole, versez la farine d'un seul coup, remuez énergiquement 3 mn, puis versez le lait en filet, en fouettant. Remuez 3 mn jusqu'à ce que la béchamel épaississe, ajoutez le fromage en morceaux, mélangez afin qu'il fonde bien, salez et poivrez.

Dans un plat à four beurré, déposez une couche d'épinards, assaisonnez. Ajoutez de la béchamel, couvrez de pommes de terre, salez et poivrez. Recommencez l'opération en terminant par de la béchamel. Enfournez 30 mn.


Photos Fénot, Pioton, Stiévenard / Photocuisine ; CNIPT / Amélie Roche

Par Olivia Delaunay

À table !

Les pâtes
ON POURRAIT EN PARLER PENDANT DES HEURES…

Faciles à préparer, accessibles financièrement même lorsque le prix du blé fait grimper l'addition, elles s'accommodent de tout, du simple morceau de beurre aux sauces les plus sophistiquées.



85 %
des ménages consomment des pâtes en France.
Le Figaro, juin 2023.

QUELLES PÂTES POUR QUEL EMPLOI ?

Pipe rigate
Leur forme creuse et coudée permet de retenir les sauces à base de viande, et les morceaux de viande.

Cannelloni
Les pâtes à farcir, un régal garanti !

Spaghettis
Idéales pour les sauces onctueuses qui les enrobent parfaitement (crème, tomates…)

Lasagne
Pour faire une multitude de recettes au four.

Cavatelli
Leur texture rugueuse accrochera les sauces et leur forme capturera les ingrédients !

Vermicelles
Pour bouillons et potages.

Tagliatelles
Elles se marient avec toutes les sauces mais ne retiennent pas les morceaux (viande, lardons, …)

Penne
Leur forme courte, creuse et rugueuse permet de capturer les ingrédients des sauces (bolognaise, arrabiata…)

Macaroni
Elles sont délicieuses dans les gratins.

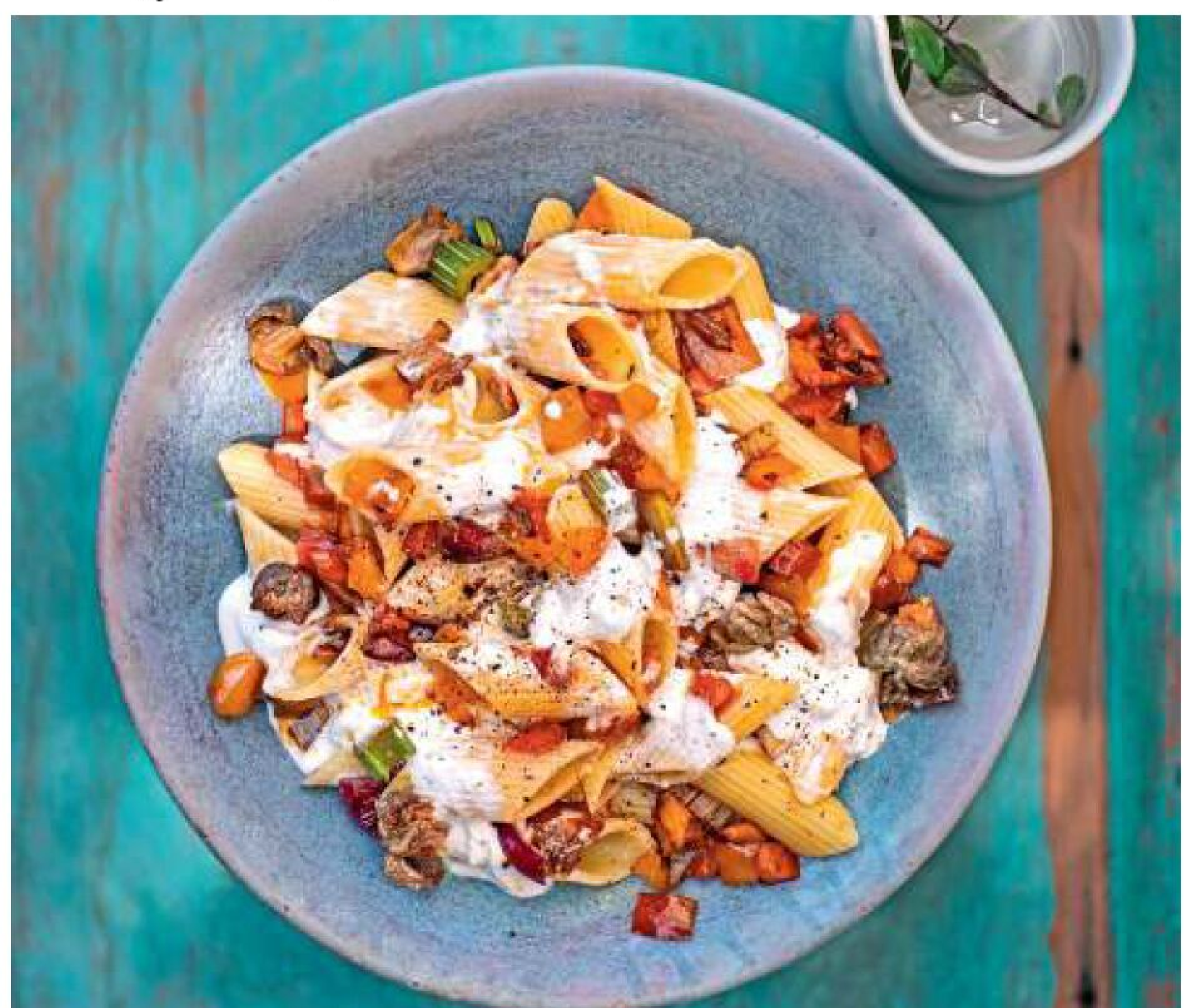
Orecchiette
Avec leur forme donnée par celle du pouce, elles peuvent recevoir des sauces avec des morceaux de tomates, jambon, lardons…

Farfalle
Parfaites pour les sauces à base de viande.

Fusilli
Leur forme s'adapte très bien aux gratins et aux recettes de salade.

Parpadelle
Délicieuses avec des recettes à base de crème et de champignons ou al ragu.

Linguine
Les saveurs délicates comme les recettes aux fruits de mer leur vont bien.





Est-il indispensable pour les Français d'ajouter du fromage sur les pâtes ?

Pour 37,15 % des personnes interrogées, le parmesan est le fromage par excellence, quand 24,01 % n'ont pas de préférence et ont tendance à prendre ce qu'ils trouvent dans leurs frigos. En revanche, 19,71 % des interrogés s'accordent à dire que le fromage doit être français. Alors que 19,13 % déclarent ne pas ajouter de fromage du tout.
Enquête HelloFresh « Les plats de pâtes préférés des Français », avril 2022.

Photos Getty Images ; gitusik, Jiri Hera, Maurice Metzger, Maxim, vitals, xamtiw / stock.adobe.com ; StockFood / Are Media ; Stefania Giorgi / Sale & Pepe



CÔTÉ CUISSON

À l'italienne ou bien cuites, quelle cuisson pour les pâtes ? Les avis des Français sont partagés, mais 66,23 % préfèrent leurs pâtes al dente, contre 33,77 % qui déclarent manger leurs pâtes bien cuites.

Enquête HelloFresh « Les plats de pâtes préférés des Français », avril 2022.

QUELQUES RÈGLES POUR UNE BONNE CUISSON

✔ Les pâtes doivent cuire dans un grand volume d'eau, environ 6 l pour 500 g de pâtes.

✔ L'eau de cuisson doit être salée, mais il vaut mieux attendre l'ébullition car le sel freinera la montée en température.

✔ Remuez les pâtes de temps en temps et goûtez-les pour savoir si elles sont cuites.

✔ Pour éviter à vos pâtes de coller, ne les égouttez pas trop. Vous pouvez même réserver un peu d'eau de cuisson et les remouiller avec.



PANZANI est le leader des pâtes et des sauces en France.

Rapport annuel répertoriant les grandes marques de consommation de l'Institut d'étude YouGov, février 2023.

BARILLA est la marque préférée des Français dans la catégorie « pâtes ».

Étude OpinionWay, juin 2023.

LE 25 OCTOBRE, c'est la journée mondiale des pâtes !

Top 5 des formes de pâtes préférées des Français

1 Les tagliatelles pour 59 %

2 Les spaghettis pour 56 %

3 Les coquillettes pour 54 %

4 Les farfalle pour 54 %

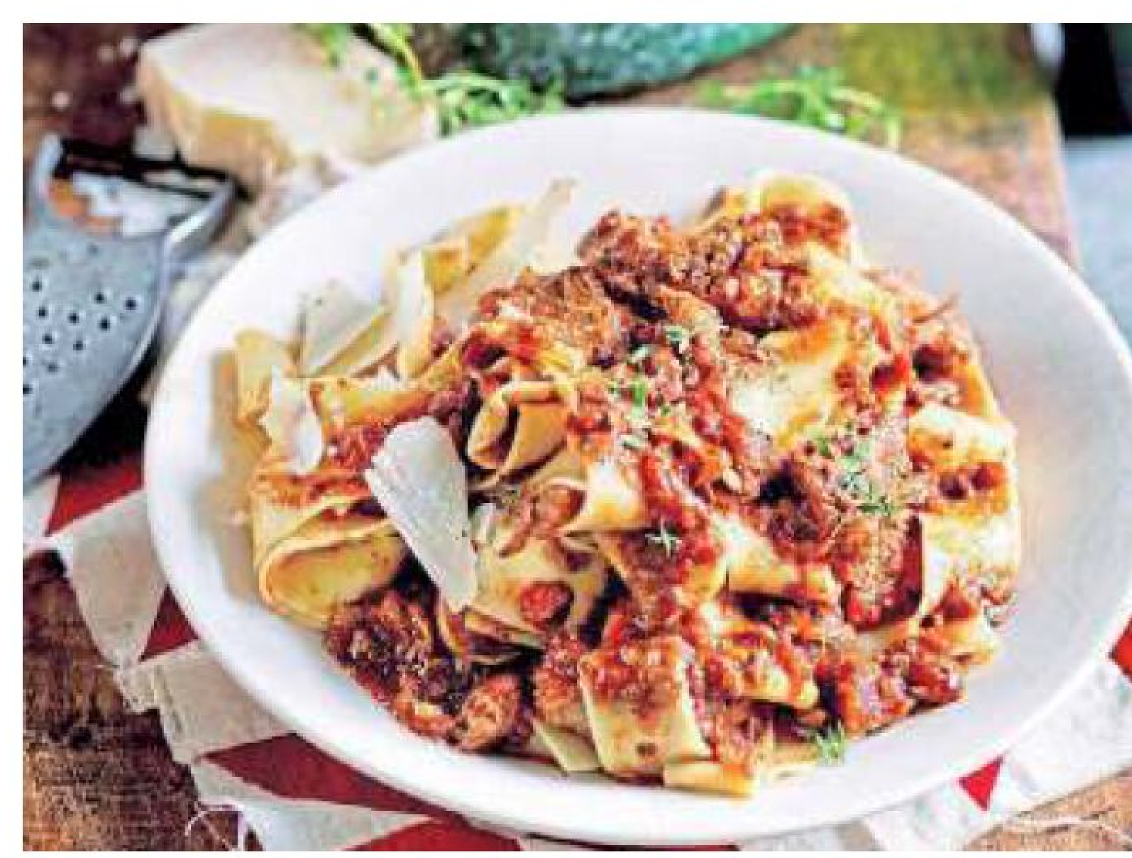
5 Les torsades pour 53 %

Enquête OpinionWay pour Lustucru, octobre 2023.

CÔTÉ SAUCES POUR LES ACCOMPAGNER

La sauce bolognaise est la grande favorite : à 30,45 %, les Français préfèrent manger leurs pâtes avec cette sauce classique à la viande hachée, sans compter qu'il en existe des variantes végétariennes. Suivie de la sauce carbonara (28,76 %), la sauce au pesto (12,43 %) et la sauce napolitaine (9,24 %).

Enquête HelloFresh « Les plats de pâtes préférés des Français », avril 2022.





PÂTES SÈCHES OU FRAÎCHES ?

✔ La recette est la même : farine de blé, de l'eau et/ou des œufs.

✔ La plus grande différence entre ces deux sortes de pâtes réside dans leur teneur en humidité : normalement moins de 12 % pour les pâtes sèches, entre 13 % et 30 % pour les pâtes fraîches.

✔ Les pâtes sèches, les plus répandues, sont aussi celles qui se conservent le plus longtemps.

Par N. Bezou et O. Delaunay



Linguine **aux coques**

4 pers. 15 mn 10 mn 1 h

• 350 g de linguine (ou spaghetti, capellinis) • 1 kg de coques (ou palourdes) • 1 gousse d'ail • 1 petit piment rouge • 1 verre de vin blanc sec • huile d'olive • gros sel • sel.

Nettoyez les coques, plongez-les 30 mn dans de l'eau additionnée de gros sel. Renouvelez l'opération 1 à 2 fois, l'eau doit être claire. Faites cuire les linguine dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Pelez l'ail, épépinez le piment et hachez-les. Faites-les revenir dans une sauteuse huilée. Ajoutez les coques égouttées, versez le vin. Couvrez et laissez cuire 5 à 8 mn, les coques doivent être ouvertes.

Filtrez le jus, remettez le jus et les coques dans la sauteuse. Égouttez les pâtes, mélangez-les avec les coques, en ajoutant un peu d'eau des pâtes. Arrosez d'un filet d'huile et servez.

Cannellonis **aux saucisses**







• 8 cannellonis (ou feuilles de lasagnes) • 6 chipolatas (ou merguez) • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 25 cl de crème épaisse • 1 boule de mozzarella • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • ½ c. à café de piment en flocons • 1/2 bouquet de basilic • huile d'olive • sel et poivre.

Coupez les saucisses en morceaux. Pelez et ciselez l'oignon, hachez l'ail. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile. Ajoutez les saucisses, remuez 5 mn. Ajoutez les moutardes, la crème et le piment. Salez, poivrez.

Laissez cuire encore 2 mn, en remuant. Effeuillez et ciselez le basilic, ajoutez-le. Préchauffez le four à 180 °C.

Égouttez les saucisses, garnissez-en les cannellonis. Placez-les dans un plat à four huilé et nappez-les de sauce crémeuse. Ajoutez la mozzarella coupée en morceaux. Poivrez et enfournez 20 mn environ.

GUERRE DES PRIX EN ITALIE !

L'an dernier en juin, l'association de consommateurs « Assoutenti » a appelé à la grève de l'achat de pâtes pendant sept jours, et ceci en raison d'une très forte augmentation des prix (de l'ordre de 20 %), alors que le cours du blé avait baissé. Résultat : la grève a été annulée au dernier moment car les prix nationaux des pâtes ont baissé de façon significative !

Pappardelle **à la bolognaise**

4 pers. 25 mn 2 h 20

• 400 g de pappardelle • 40 cl de sauce tomate • 300 g de bœuf haché • 150 g de chair à saucisse • 50 g de pancetta • 1 carotte • 1 oignon • 1 verre de vin (rouge ou blanc) • 15 cl de bouillon de légumes • 2 tomates • 1 c. à café de concentré de tomates • huile d'olive • 1 branche de thym • 40 g de parmesan • sel et poivre.

Pelez et ciselez l'oignon, taillez la carotte en mini-dés. Faites-les revenir dans une sauteuse huilée. Hachez grossièrement la pancetta, ajoutez-la. Mélangez 2 mn.

Ajoutez le bœuf haché et la chair à saucisse, mélangez bien jusqu'à ce que la viande colore.

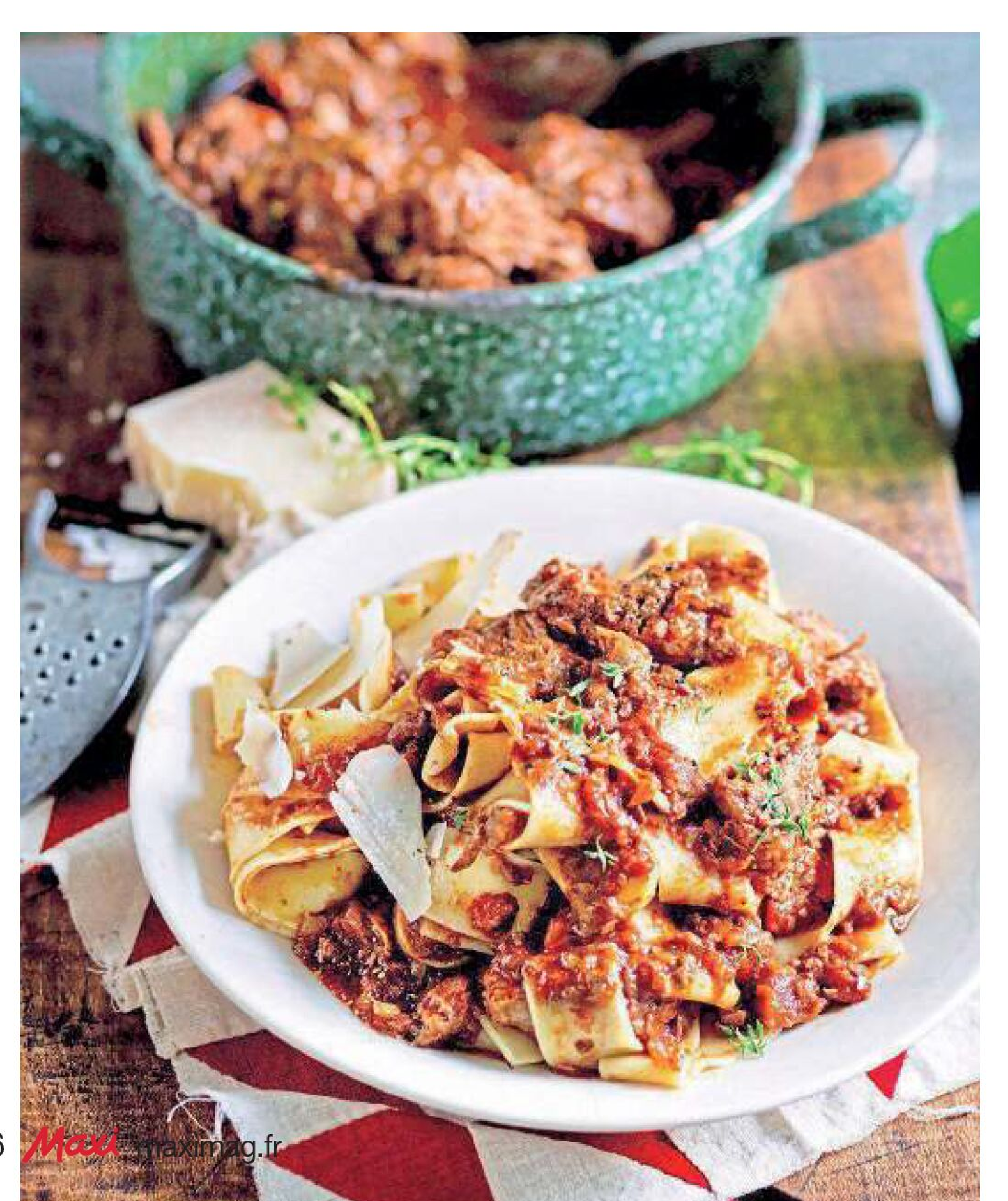
Ajoutez le concentré de tomates, versez le vin. Laissez-le s'évaporer légèrement, en remuant. Incorporez la sauce tomate et le thym et mélangez bien. Versez le bouillon, salez et poivrez.

Ébouillantez, pelez et épépinez les tomates. Concassez-les. Ajoutez-les à la sauce tomate. Laissez mijoter 2 h à feu doux.

Faites cuire les pappardelle dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les, mélangez-les dans la sauce, ajoutez le parmesan et rectifiez l'assaisonnement.

Les belles Toscanes

On attribue l'origine des pappardelle, les plus larges des pâtes longues, à la Toscane, où elles sont utilisées dans de nombreuses recettes. Leur nom vient d'un verbe du dialecte toscan signifiant « manger avec une joie et un plaisir presque enfantins ».





Pappardelle **aux oignons caramélisés**

4 pers. 20 mn 20 mn

• 350 g de pappardelle • 120 g de gorgonzola (ou autre fromage à pâte persillée) • 4 oignons rouges • 2 gousses d'ail • 6 c. à soupe de vinaigre balsamique • 30 g de beurre • ½ bouquet de persil plat • 30 g de cerneaux de noix • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et émincez les oignons, hachez l'ail. Faites revenir les oignons dans le beurre et un filet d'huile, 5 mn sans coloration. Versez le vinaigre, ajoutez l'ail. Couvrez et laissez cuire environ 20 mn à feu doux. Salez, poivrez.

Faites cuire les pappardelle « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée. Taillez le fromage en dés. Égouttez rapidement les pâtes, mélangez-les avec les oignons et 80 g de gorgonzola et un filet d'huile d'olive.

Concassez les noix, effeuillez et ciselez le persil. Ajoutez-les aux pâtes avec le reste de fromage taillé en dés et poivrez.

LA GUERRE DU GORGONZOLA

C'est dans la petite ville italienne de Gorgonzola que serait né le fromage du même nom. Il y a quelques années, cette municipalité avait contribué à relancer localement la production de son fromage. Mais « Le Consortium du gorgonzola », basé dans la ville de Novare, qui est le dépositaire unique de la marque, lui a contesté ce droit et a gagné la première manche de la « guerre du gorgonzola ». Les commerçants de la ville ont déposé un recours, et la justice devra trancher !







Spaghettis à la **carbonara**

4 pers. 15 mn 15 mn

• 400 g de tagliatelles • 150 g de guanciale • 3 œufs + 3 jaunes • 120 g de pecorino (ou parmesan) • sel et poivre.

Taillez le guanciale en lardons (ou dés), râpez le fromage. Faites cuire les pâtes « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée. Faites revenir le guanciale dans une poêle à sec, à feu modéré.

Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la moitié du pecorino, salez et poivrez. Égouttez rapidement les pâtes en réservant un peu d'eau de cuisson. Versez les pâtes dans le saladier.

Patientez 10 secondes, puis mélangez vivement afin que les pâtes soient bien enrobées de sauce. Si le mélange est trop dense, ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée.

Incorporez le guanciale et un peu du gras de cuisson, mélangez. Poivrez généreusement et parsemez le reste de pecorino.

UNE VRAIE SPÉCIALITÉ

Le guanciale est une charcuterie issue de joues ou bajoues de porc, typique et incontournable en Italie pour les pâtes *alla carbonara*. Assez difficile à trouver en France, sauf dans certaines épiceries italiennes, remplacez-le par de la pancetta ou des lardons.

Lasagnes **au poulet**

4 pers. 25 mn 1 h 10

• 9 feuilles de lasagnes fraîches • 40 cl de coulis de tomates • 4 filets de poulet • 1 courgette • 1 oignon • 1 poivron rouge • 5 tranches fines de pancetta • 80 g de parmesan • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez l'oignon. Épépinez le poivron. Taillez la courgette, le poulet, le poivron, la pancetta et l'oignon en dés. Râpez le parmesan.

Faites chauffer 1 filet d'huile dans une sauteuse. Ajoutez les dés de légumes et de pancetta. Faites rissoler 10 mn à feu moyen. Salez et poivrez. Ajoutez le coulis de tomates, mélangez et prolongez la cuisson 30 mn.

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un plat à gratin, alternez les couches de lasagnes et de farce en terminant par une couche de lasagnes. Parsemez de parmesan et arrosez d'un filet d'huile.

Enfournez 30 mn. Servez à la sortie du four.

Fusilli au **pesto de roquette**

4 pers. 15 mn 15 mn

• 300 g de fusilli • 100 g de roquette • 1 gousse d'ail • 50 g de parmesan • 70 g de pignons • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez l'ail. Râpez le parmesan. Mixez ensemble la roquette, l'ail, le parmesan, 50 g de pignons, du sel et du poivre, en ajoutant de l'huile progressivement jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

Faites cuire les pâtes « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée. Torréfiez rapidement les pignons restants dans une poêle à sec.

Égouttez les pâtes, ajoutez du pesto et mélangez bien. Répartissez dans des assiettes, parsemez de pignons et servez.



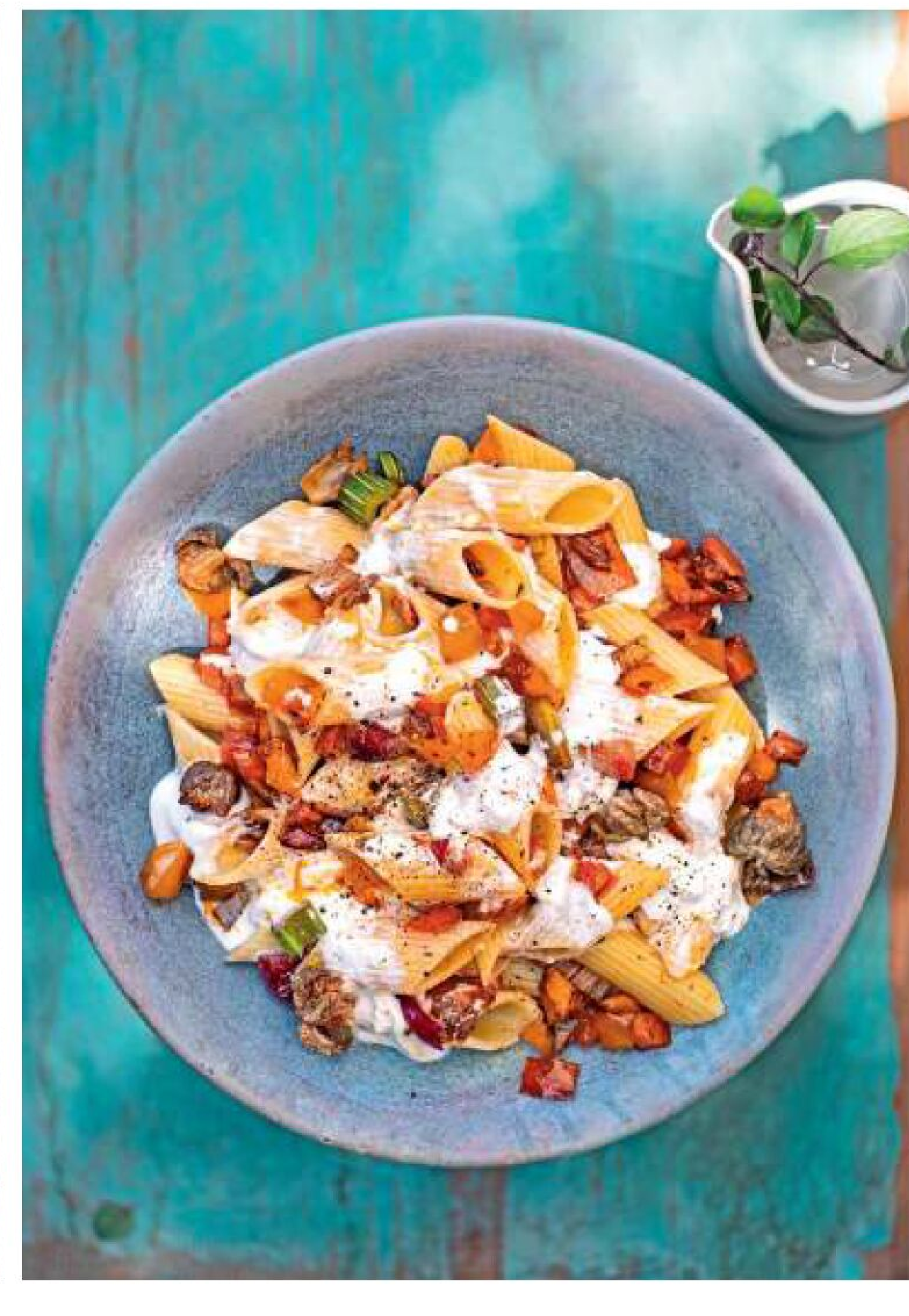
MATCH ITALIE / PROVENCE

Le pesto vient de la région de Ligurie, en Italie, il est traditionnellement composé de basilic, de pignons de pin, d'huile d'olive, d'ail et de parmesan ou de pecorino. Les puristes disent que le basilic utilisé doit être de Gênes. Le pistou est d'origine provençale, c'est un dérivé du pesto italien, mais les pignons ne font pas partie de sa composition et le fromage n'est pas obligatoire.

Photos StockFood/ Are Media; ©StockFood/Immediate Media/ Olive/ Photocuisine; Ploton/ Photocuisine







Penne **sauce Alfredo**

 4 pers.  10 mn  15 mn

• 300 g de penne • 1 gousse d'ail • 25 cl de crème liquide entière • 100 g de parmesan • muscade râpée • persil • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et émincez l'ail. Effeuillez et ciselez quelques brins de persil.

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée selon les indications de l'emballage pour une cuisson « al dente ».

Faites chauffer 1 filet d'huile dans une poêle et faites-y rissoler l'ail 1 mn, ajoutez ensuite la crème, un peu de muscade, du sel et du poivre. Prolongez la cuisson 5 mn. Râpez le parmesan et mettez-le, hors du feu, dans la crème. Mélangez.

Égouttez les pâtes, versez-les, sans les rincer, dans la crème et mélangez bien.

Répartissez dans les assiettes et parsemez de persil au moment de servir.

LES PENNE EN 2e POSITION !

Il existe près de 300 formes de pâtes fabriquées et consommées en Italie. Mais, malgré cette grande variété, 70 % de la consommation des Italiens se concentre sur quatre pâtes « nationales » : les spaghettis, penne, fusilli et rigatoni.

Spaghettis **cacio e pepe**

 4 pers.   10 mn  15 mn

• 300 g de spaghettis • 2 c. à café de poivre moulu • 150 g de pecorino • sel et poivre • basilic (facultatif).

Râpez le pecorino. Faites cuire les spaghettis « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée.

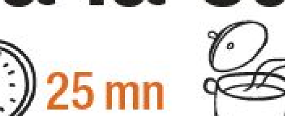
Mettez le pecorino et le poivre dans une sauteuse. Ajoutez 2 louches d'eau de cuisson des pâtes et faites cuire, à feu doux/moyen, en remuant sans cesse jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

Égouttez rapidement les pâtes, versez-les, sans les rincer, hors du feu, dans la sauteuse et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement. Disposez les spaghettis en formant des nids dans les assiettes et parsemez éventuellement de feuilles de basilic au moment de servir.

Top tendance !

Cette recette, spécialité culinaire de Rome, fait vibrer les papilles du monde entier. C'est en effet une des recettes les plus tendances du moment, il suffit de regarder sur les réseaux sociaux, même le *Wall Street Journal* en a fait un article ! Un succès incroyable pour une recette qui ne contient que quatre ingrédients.

Penne **à la caponata**

 4 pers.  25 mn  20 mn

• 320 g de penne • 2 tomates • 1 courgette • 1 aubergine • 1 poivron orange • ½ branche de céleri (partie fine) • 1 oignon rouge • 60 g de câpres • 20 cl de stracciatella di bufala (ou crème épaisse) • huile d'olive • sel et poivre.

Épépinez les tomates et le poivron. Taillez-les en dés avec la courgette, l'aubergine et le céleri. Pelez et ciselez l'oignon, faites-le revenir dans un filet d'huile.

Ajoutez les légumes et un filet d'huile. Laissez cuire 15 mn, en remuant régulièrement. Salez, poivrez. Faites cuire les pâtes « al dente » dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Égouttez les câpres, faites-les frire dans un filet d'huile. Égouttez-les sur du papier absorbant. Égouttez les pâtes, mélangez-les avec la poêlée de légumes et un peu d'eau de cuisson des pâtes. Nappez de stracciatella, ajoutez les câpres et servez.

LE SAVEZ-VOUS ?

La stracciatella (à ne pas confondre avec la glace) est originaire des Pouilles et élaborée à partir de lait de bufflonne et de crème. C'est elle qui forme le cœur de la burrata.

Lasagnes **de la mamma**







• 6 à 9 feuilles de lasagnes • 2 boîtes de tomates concassées (800 g) • 500 g de bœuf haché • 3 feuilles de laurier • 100 g de parmesan • 20 g de farine • 25 cl de lait • 1 oignon • 1 brin de basilic • 20 g de beurre • noix de muscade • huile d'olive • sel et poivre.

Pelez et ciselez l'oignon, faites-le revenir 5 mn à feu doux dans un filet d'huile. Ajoutez les tomates concassées, le laurier et le brin de basilic. Salez et poivrez. Faites cuire 20 mn à feu modéré. Retirez le laurier et le basilic.

Faites revenir la viande hachée dans un filet d'huile. Ajoutez-la à la sauce tomate, salez et poivrez. Prolongez la cuisson de 10 mn. Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez 2 mn. Versez le lait et faites épaissir en remuant. Salez, poivrez et parfumez de muscade.

Préchauffez le four à 200 °C. Râpez le parmesan, ajoutez-en la moitié à la béchamel. Versez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à four. Couvrez de feuilles de lasagnes, puis de bolognaise.

Nappez de béchamel et renouvelez l'opération en terminant par des lasagnes couvertes de béchamel. Parsemez le reste de parmesan et enfournez 25 mn environ.

Photos Stefania Giorgi/Sale & Pepe/Sunray Photo ; Deslandes, Lady Coquillette, Kerouedan/Photocuisine

Par Olivia Delaunay

Rencontre avec Jean-François Feuillette

LE BON ET LE BEAU EN *version XXL*

Boulanger-pâtissier passionné, créateur d'un impressionnant réseau d'artisans… Il partage avec nous le meilleur de son parcours et de sa réussite !







UN PARCOURS DE PASSION

« D'aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours aimé pâtisser. Nous vivions dans un petit village de Lorraine avec ma famille. Mon père, pour arrondir les fins de mois, faisait des brocantes le week-end et nous partions ensemble à 4 ou 5 h du matin, en s'arrêtant dans la boulangerie et là, j'allais dans le fournil et je voyais le boulanger travailler, le pâtissier avec sa poche à douille… Je me revois, dans la cuisine de ma maman, à faire des tartes et préparer les repas de famille… Je préparais des gâteaux avec tout ce qu'il y avait dans le placard. J'ai très vite compris que cuisiner est un bon moyen pour rassembler. Dès l'enfance, je suis admiratif et frappé par cette capacité à transmettre des émotions, à travers un gâteau. Cette passion pour la pâtisserie ne m'a jamais quitté.

À l'âge de 16 ans, je commence mon apprentissage. Sorti de l'INBP (Institut national de la boulangerie pâtisserie, à Rouen) avec mon brevet de maîtrise pâtisserie en poche, j'ai tout de suite voulu travailler avec les meilleurs ! Direction Paris, j'ai travaillé à l'Hôtel George-V, puis mon rêve s'est réalisé, celui de travailler avec Pierre Hermé, le pâtissier que j'admirais le plus !



À 25 ans, je m'installe à Blois, je reprends une petite boulangerie-pâtisserie avec ma compagne de l'époque, un salarié et des apprentis. Nous connaissons un vrai succès, grâce à nos macarons, entre autres. Je me suis vite attaché à mon équipe et, pour la garder, il n'y avait qu'une solution, acheter une autre boulangerie !

Passionné de salons de thé, je ne voulais pas uniquement créer de bons points de vente, mais recevoir les gens comme à la maison. Mon concept était déjà né avant même l'ouverture de ma première boulangerie.

L'ARTISANAT À L'HONNEUR !

Les boulangeries Feuillette sont aujourd'hui ma vision du bon et bien manger, comme à la maison. Tous les jours, nos boulangers, nos pâtissiers et nos trai-

Photos Sébastien Dray







> *Cuisiner, être aux fourneaux, c'est un acte d'amour, de générosité.*

teurs s'affairent pour satisfaire notre clientèle. Nos pains sont pétris, façonnés et cuits dans nos boulangeries à partir de farines françaises que nous recevons chaque semaine. Les pâtissiers élaborent, chaque jour, une vingtaine de recettes différentes.
Nos produits salés sont adaptés aux saisons et conçus sur place avec des matières premières de qualité. Tous nos produits sont fabriqués par nos équipes de boulangers, pâtissiers et traiteurs. Dans chaque boulangerie, 85 % des produits sont faits sur place. Une petite partie de la pâtisserie, comme les macarons, les oursons guimauve, les confitures, la chocolaterie, est fabriquée dans un laboratoire centralisé.
Outre une qualité au top, un accueil chaleureux et souriant, de jolies vitrines de vente, nos boulangeries proposent une ambiance comme à la maison, avec une salle à manger, une grande table où les gens peuvent s'installer, un salon avec une vraie cheminée, des fauteuils club, une bibliothèque. J'ai appris qu'il fallait tout soigner, la qualité des produits avant tout, mais aussi les tenues du personnel, le cadre et la déco.
Feuillette, aujourd'hui, ce sont 67 boulangeries, 2000 personnes qui y travaillent et environ 850 salariés maison. Dès lors que j'arrive à maintenir, voire à améliorer, la qualité de mes produits sans augmenter les prix, je continue à développer mon concept. »



Jean-François Feuillette a écrit un livre de 50 recettes salées et sucrées, une ode à la cuisine maison. Un régal ! *La Main à la pâte*, 14,95 €, éd. Michel Lafon.

Des engagements forts pour l'environnement

✔ Réduire l'impact de nos emballages.
✔ Lutter contre le gaspillage alimentaire.
✔ Trier nos déchets.

Le choix de privilégier les productions françaises

✔ 100 % de la viande bovine et de poulet référencée par Feuillette est française.
✔ La majorité des fromages contenus dans les produits Feuillette sont des AOP (appellation d'origine protégée) : comté, roquefort, sainte-maure de Touraine, feta, parmesan râpé et en morceaux, saint-nectaire…
✔ Pendant la saison, les fraises utilisées pour les pâtisseries sont 100 % françaises.
✔ La farine de tradition est sans additifs et 100 % française.

L'engagement de favoriser le bien-être animal

D'ici à fin 2025, 100 % des œufs et ovoproduits utilisés par la maison Feuillette proviendront d'élevages alternatifs aux cages. Cet engagement concerne aussi bien les établissements détenus en propre que les franchises.





67 000
baguettes faites par jour !

Retrouvez l'irrésistible recette du flan vanille de Jean-François, p. 74.

ADRESSES, P. 98

Par N. Bezou, O. Delaunay et A. Taravella

Banoffee **pie**

4/6 pers. 25 mn 35 mn 2 h

• 1 grosse boîte (397 g) de lait concentré sucré • 4 bananes bien mûres • 1/2 citron • 200 g de biscuits sablés • 50 g de beurre • 40 cl de crème liquide entière (très froide) • 40 g de chocolat noir • 30 g de cassonade • 100 g de sucre glace.

Placez la boîte de lait concentré sucré non ouverte dans une Cocotte-Minute remplie au tiers d'eau et faites cuire sous pression 30 mn ou, à défaut, faites cuire la boîte recouverte d'eau 2 h dans une casserole.

Faites fondre le beurre. Écrasez les biscuits sablés en miettes, mélangez avec la cassonade et le beurre fondu. Répartissez-les dans le fond d'un moule à charnière ou un cercle posé sur une planche, en tassant bien.

Laissez refroidir la boîte de lait concentré, puis ouvrez-la et répartissez la confiture de lait obtenue sur le fond de tarte.

Pelez et détaillez 3 bananes en rondelles, disposez-les sur la confiture de lait.

Fouettez la crème liquide en chantilly ferme, en ajoutant le sucre glace. Couvrez la tarte de chantilly.

Pelez et détaillez la dernière banane en rondelles, citronnez-les légèrement pour conserver leur couleur, décorez-en la tarte.

Râpez des copeaux de chocolat et parsemez-les. Couvrez d'une cloche à gâteaux et placez 2 h au frais.



LE DESSERT STAR DES RÉSEAUX

Dessert britannique, le banoffee pie a été créé dans un restaurant en 1972. Il est devenu en quelques années un véritable phénomène de mode, on ne compte plus les restaurants et pâtisseries qui le commercialisent, ni les centaines de milliers de publications sur Instagram qui en font un dessert star !

LOIN DE L'ORIGINAL !

Ce dessert devrait s'intituler « œufs à la neige », car l'île flottante est à l'origine un dessert inventé par Auguste Escoffier au début du XX[e] siècle. Elle se préparait avec des tranches de biscuit de Savoie (ou génoise), imbibées avec du kirsch et du marasquin avant d'être recouvertes de confiture d'abricot, raisins de Corinthe et amandes hachées, enrobées de chantilly et décorées de pistaches effilées et raisins de Corinthe. L'ensemble accompagné de crème anglaise ou de sirop de framboise !

Île flottante **chocolatée**

6 pers. 30 mn 1 mn
2 h 45 mn

• 150 g de chocolat noir • 2 c. à soupe de cacao • 8 œufs • 1,6 l de lait • 30 cl de crème liquide entière • 100 g de sucre en poudre • 4 c. à soupe de pralin • 1 étoile de badiane • 1 petit bâton de cannelle • 1/2 gousse de vanille.

Fendez et grattez la vanille, versez le tout dans une casserole avec 60 cl de lait, la crème, la badiane et la cannelle, puis portez à ébullition. Ôtez du feu, couvrez et laissez infuser 15 mn.

Faites fondre le chocolat en morceaux. Ajoutez le cacao et mélangez. Retirez la badiane et la cannelle, et portez à ébullition. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

Battez les jaunes avec 70 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez progressivement le lait frémissant dessus en fouettant. Incorporez le chocolat fondu.

Transvasez l'appareil dans une casserole et cuisez à feu doux 8 à 10 mn jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Laissez refroidir environ 30 mn, puis couvrez et placez 2 h au frais.

Portez le reste de lait à frémissement dans une sauteuse. Montez les blancs en neige ferme en incorporant le sucre restant à la fin. Pochez-les 1 mn de chaque côté dans le lait. Égouttez.

Répartissez la crème anglaise chocolatée dans les coupelles et déposez dans chacune une île de blanc en neige. Parsemez du pralin avant de servir.

Photos Nicolas Edwige, Swalens/Photocuisine

Crémeux **aux myrtilles**

4 pers. 25 mn 30 mn 1 h

• 200 g de myrtilles • 500 g de fromage blanc • 3 œufs • 90 g de farine • 100 g de sucre • 1 pincée de sel • beurre pour le moule.

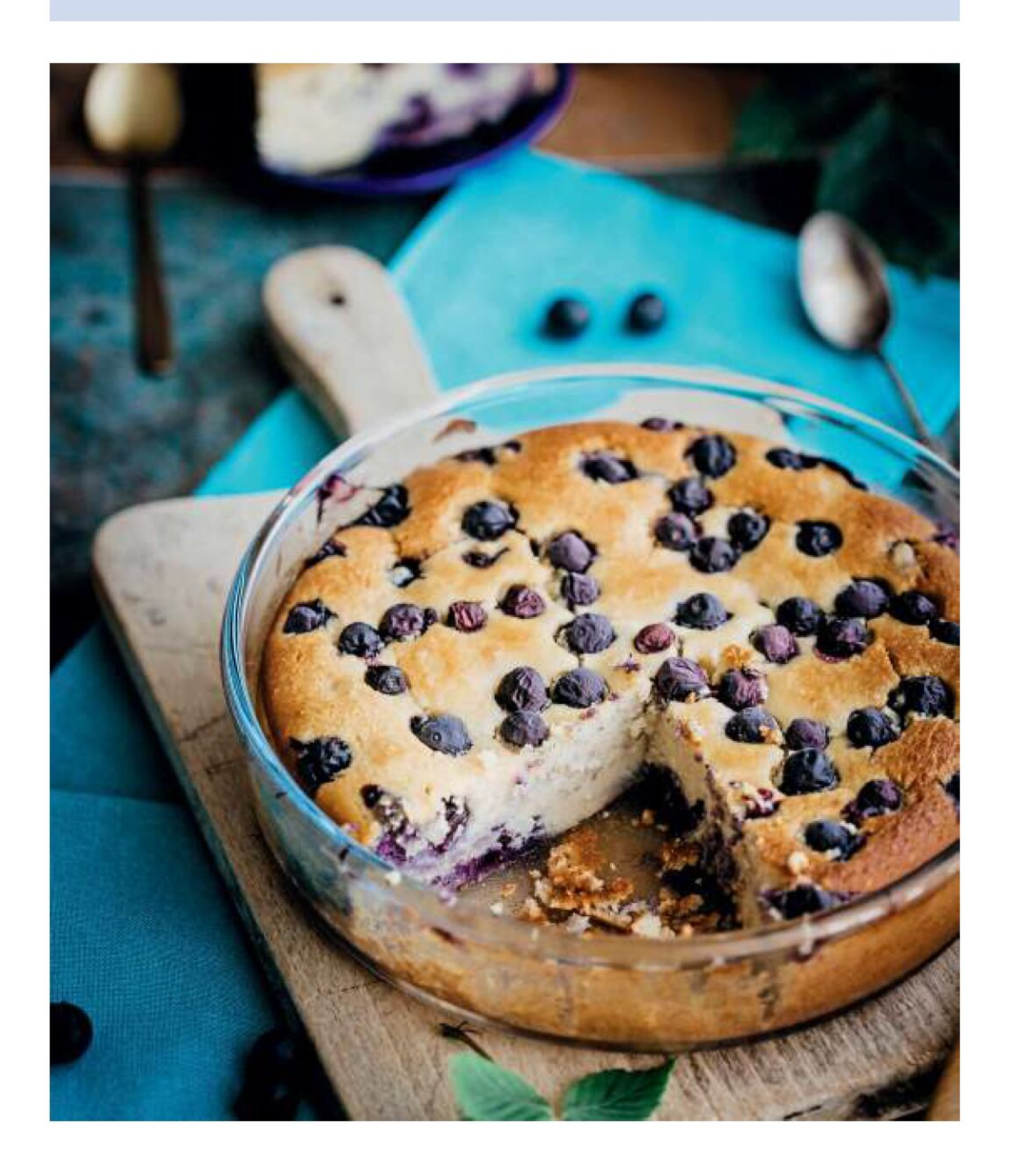
Dans un saladier, mélangez le fromage blanc avec le sucre. Séparez les jaunes des blancs d'œufs, puis incorporez les jaunes à la préparation précédente. Ajoutez la farine et les myrtilles. Mélangez bien.

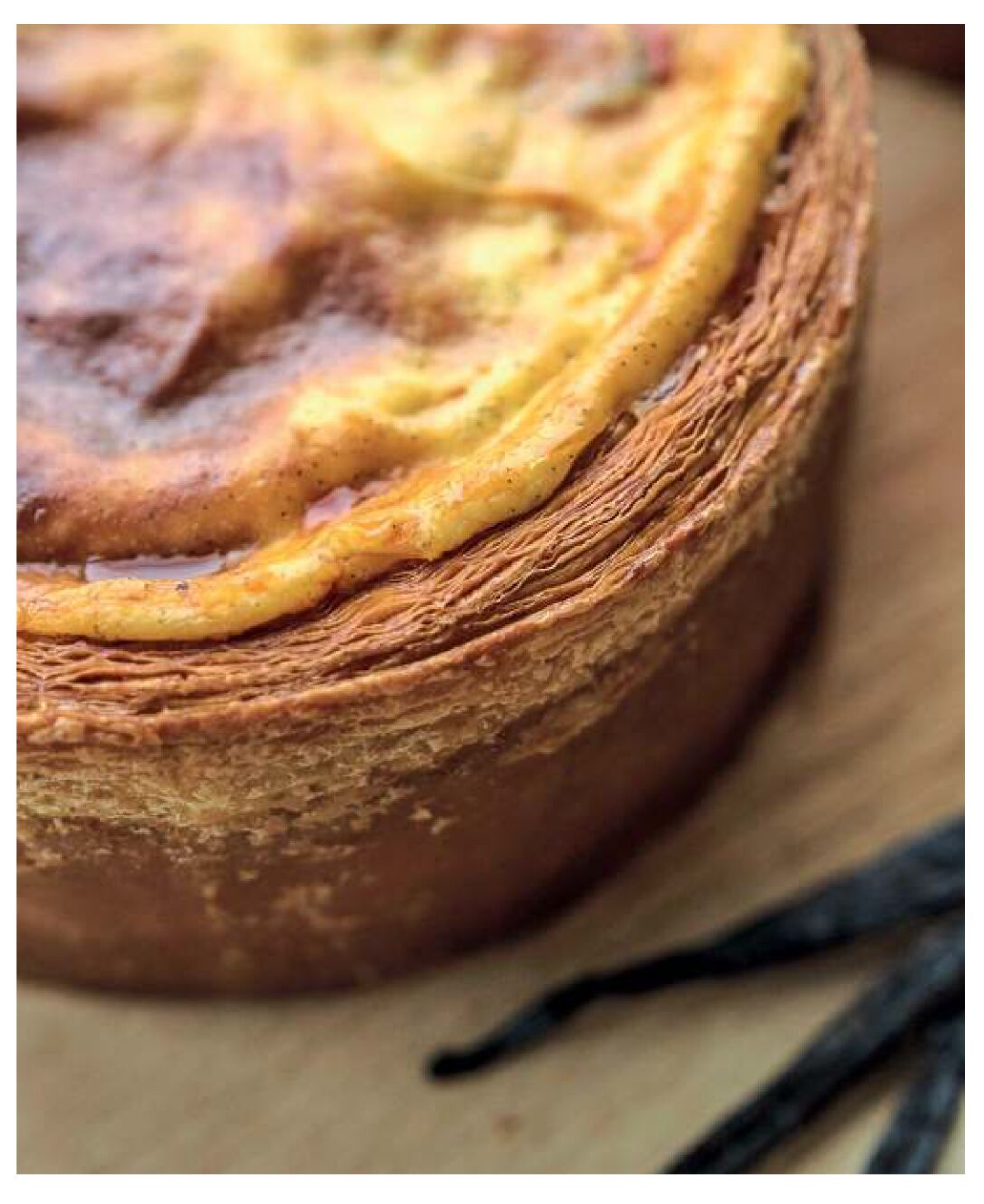
Préchauffez le four à 180 °C. Montez les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement en soulevant la masse avec une spatule pour ne pas faire retomber les blancs.

Beurrez un moule à manqué et versez la pâte. Enfournez 30 mn. Éteignez le four et laissez le moelleux refroidir dedans.

Parole de producteur français !

Prouver qu'une agriculture durable et productive est possible en Sologne, c'est le pari lancé par « Myrtille de Sologne ». « Mon objectif est de produire des myrtilles de très haute qualité, et de les cultiver de manière naturelle. Je veux faire du bon, du sain, du naturel, et cela ne s'improvise pas, explique David-Alexandre Bertrant. En 2020, nous avons commercialisé notre première production. Puis nous sommes passés à 30 hectares. Les surfaces et les quantités sont vouées à augmenter dans les prochaines années. »





Flan **vanille**

6 pers. 30 mn 50 mn 12 h

• 240 g de pâte feuilletée (voir recette p. 77 du livre ci-dessous) ou pâte brisée • 60 cl de lait • 640 g de crème liquide • 85 g de poudre à crème ou à flan • 140 g de sucre cristal • 2 gousses de vanille.

La veille : chauffez la crème liquide, puis ajoutez la gousse de vanille fendue en 2 et grattée. Couvrez d'un film et laissez infuser toute la nuit.

Étalez la pâte feuilletée et foncez un moule à tarte à bord haut.

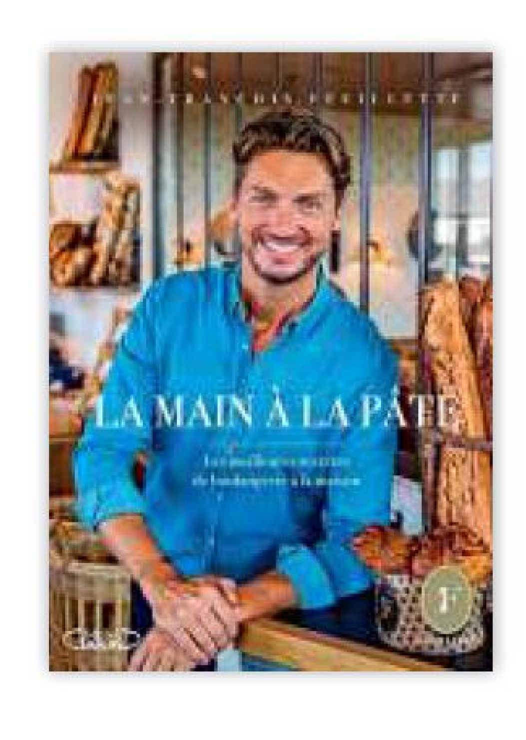
Disposez des poids dans le fond pour éviter qu'il ne gonfle. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6), puis enfournez à 165 °C (th. 5-6) pendant 20 min.

Dans le même temps, récupérez la crème infusée, chinoisez et ajoutez le lait. Faites chauffer. Mélangez le sucre et la poudre à crème ou à flan.

Dès l'ébullition, mélangez les deux appareils.

Versez l'appareil à flan sur la pâte précuite et remettez au four pour environ 30 min, jusqu'à obtenir une coloration brune et uniforme.

Laissez refroidir hors du four.



Une recette extraite du livre de Jean-François Feuillette : *La Main à la pâte,* éditions Michel Lafon.







Fondant **au chocolat**

6 pers. 5 mn 35 mn

• 250 g de chocolat • 6 œufs • 200 g de beurre • 170 g de sucre • 3 c. à soupe de farine.

Préchauffez le four à 200 °C. Cassez le chocolat en morceaux et coupez le beurre en dés. Faites-les fondre au bain-marie ou au micro-ondes.

Battez ensemble les œufs, le sucre et la farine, puis incorporez-y le chocolat.

Versez l'appareil dans un moule tapissé de papier sulfurisé (ou beurré et fariné). Enfournez 10 mn. Réduisez la température du four à 180 °C et poursuivez la cuisson 15 mn.

L'OR NOIR !

Le prix de la fève de cacao a flambé, avec une augmentation de plus de 130 % en un an ! Pourquoi ? Les deux principaux producteurs de cacao (Côte d'Ivoire et Ghana) ont été confrontés à des épisodes de sécheresse et des accidents climatiques. La production a diminué sensiblement lors de l'année 2023 en Afrique de l'Ouest. Le marché du cacao est désormais déficitaire.

TV5 Monde

Crèmes **coco**

4 pers. 15 mn 15 mn

• 25 cl de lait de coco • 25 cl de lait • 60 g de sucre en poudre • 2 œufs • 30 g de noix de coco râpée • 20 g de fécule de maïs • 1 gousse de vanille.

Fendez et grattez la vanille. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre et la vanille, puis ajoutez les laits, 20 g de noix de coco et la fécule. Continuez à fouetter jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Versez la préparation dans une casserole et faites cuire, à feu moyen, en mélangeant sans cesse jusqu'à léger épaississement.

Répartissez la préparation dans des tasses, couvrez et laissez figer au frais 4 heures. Décorez du reste de noix de coco râpée et de gousses de vanille au moment de déguster

UNE BONNE ALTERNATIVE AU LAIT DE VACHE

Naturellement sans lactose, le lait de coco constitue une bonne alternative pour les intolérants au lait de vache, ainsi que pour les végétaliens. Riche en fibres, magnésium, phosphore et zinc, c'est un complément alimentaire intéressant pour contribuer au bon fonctionnement de l'organisme. Mais attention, il est assez calorique !

Gourmande **au citron**

6 pers. 20 mn 35 mn 2 h

• 1 pâte sablée • 30 cl de crème liquide • 3 jaunes d'œufs • 15 g de Maïzena • 125 g de sucre en poudre • 3 beaux citrons • beurre et farine pour le moule.

Étalez la pâte, piquez-la à la fourchette et garnissez-en un moule à tarte beurré et fariné.

Préchauffez le four à 200 °C. Garnissez le fond de tarte de papier cuisson et de légumes secs en tassant bien. Enfournez 20 mn, puis retirez le papier et les légumes secs et enfournez de nouveau 5 à 8 mn. Retirez du four et laissez complètement refroidir.

Versez la crème liquide dans une casserole et portez à ébullition.

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et la Maïzena puis versez, sans cesser de fouetter, la crème bouillante.

Remettez dans la casserole et remuez à feu doux, jusqu'à obtention d'une crème épaisse. Versez-la dans une jatte.

Pressez le jus des citrons et incorporez-le dans la préparation. Versez sur le fond de tarte et laissez complètement refroidir avant de couvrir et de placer au frais.









Moelleux pommes-poires





1 h 10



• 3 c. à soupe bombée de compote de pommes • 1 belle poire bio • 70 g de gingembre confit • 2 œufs • 180 g de beurre • 170 g de cassonade • 150 g de confiture de lait • 60 g de farine de châtaigne • 50 g de farine de riz ou de fécule de maïs • 1 trait de rhum ambré.

Préchauffez le four à 145 °C. Faites fondre 170 g de beurre au micro-ondes. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la cassonade. Incorporez la compote, le beurre fondu et le rhum.

Mélangez les farines. Taillez le gingembre en pépites, puis versez-les dedans et remuez. Incorporez le tout à la spatule dans la préparation aux œufs.

Beurrez un moule à gratin d'environ 25 x 15 cm et versez la pâte dedans. Lavez, épépinez et détaillez la poire en très fines lamelles. Répartissez-les à la surface de la pâte en les enfonçant légèrement.

Enfournez 1 h à 1 h 10 en surveillant bien la coloration. Laissez refroidir et servez avec la confiture de lait.

Gâteau à l'ananas



• 1/2 ananas • 3 œufs • 150 g de sucre en poudre • 150 g de farine • 150 g de beurre mou • 1 sachet de levure chimique • caramel liquide.

Pelez et coupez l'ananas en tranches en retirant la partie centrale.

Travaillez le beurre en crème avec une maryse, ajoutez le sucre en mélangeant. Incorporez les œufs, un à un. Ajoutez la farine et la levure, mélangez en une pâte lisse.

Préchauffez le four à 180 °C. Couvrez le fond d'un moule à manqué de caramel. Disposez les tranches d'ananas dessus, et versez la pâte. Lissez à la spatule. Enfournez 30 mn. Démoulez à la sortie du four pour éviter que le caramel ne fige et colle aux parois. Laissez refroidir avant de déguster.

SI ON ACHETAIT FRANÇAIS ?

Grâce aux cultivateurs de La Réunion, de Guyane, de Mayotte, mais aussi de Guadeloupe, la France est un pays producteur d'ananas. La variété Cayenne lisse est originaire de Guyane. Quant aux îles de La Réunion et de Mayotte, elles exportent principalement la variété Victoria. En Guadeloupe, il existe une variété dite « ananas bouteille », à la forme allongée.

Panna cotta à l'ananas



• 40 cl de crème entière liquide • 3 feuilles de gélatine • 40 g de sucre en poudre • 1 gousse de vanille • 1/2 ananas • 2 sachets de sucre vanillé • 30 g de beurre.

Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Fendez et grattez la vanille. Dans une casserole, faites chauffer la crème, le sucre et la vanille. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et mélangez bien. Répartissez dans des verres, couvrez et réservez au frais 3 heures.

Taillez l'ananas en cubes. Faites fondre le beurre et le sucre vanillé dans une poêle. Mettez l'ananas à caraméliser dedans. Laissez refroidir.

Lorsque les panna cottas sont figées, garnissez-les d'ananas confits et servez.

Invention italo-hongroise

L'appellation italienne *panna cotta* signifie littéralement « crème » (panna) « cuite » (cotta). Les plus anciennes origines de cette douceur viendraient des Langhe, au sud-est de Turin, où une femme d'origine hongroise aurait élaboré ce dessert avec un excédent de lait, au début du XIXe siècle.

Brownie **new-yorkais**



• 250 g de chocolat noir • 100 g de cerneaux de noix • 4 œufs • 170 g de beurre + pour le moule • 180 g de sucre • 100 g de farine + pour le moule.

Préchauffez le four à 180 °C. Cassez le chocolat en morceaux, puis faites-le fondre avec 170 g de beurre coupé en dés au bain-marie ou au micro-ondes.

Dans un saladier, battez les œufs et le sucre, puis, sans cesser de mélanger, ajoutez 100 g de farine et le chocolat fondu. Incorporez les cerneaux de noix entiers ou concassés.

Versez l'appareil dans un moule carré beurré et fariné, puis enfournez 12 à 15 mn, pour que le brownie reste très fondant.

Photos Amiel, Constantini, Radvaner/Photocuisine; asife/stock.adobe.com

Par Olivia Delaunay



UNE FILIÈRE ENGAGÉE *à croquer*



Il y a trente ans, un groupe de producteurs de pommes découvre cette variété en Australie et, de retour en France, en développe la production en inventant un nouveau modèle, qui fait travailler ensemble producteurs, structures commerciales et pépiniéristes. Rencontre avec Jean-Jacques Berton, directeur marketing & communication Pink Lady® Europe.

Des actions concrètes

CÔTÉ ENVIRONNEMENT

Bee Pink, pour la préservation des pollinisateurs

Main dans la main, apiculteurs et agriculteurs sont engagés dans la préservation des pollinisateurs, et notamment des abeilles. Pink Lady® Europe a mis en place le programme Bee Pink, validé par le monde scientifique, afin de diffuser les bonnes pratiques arboricoles et de responsabiliser 100 % des producteurs à la protection des pollinisateurs. Afin de soutenir les apiculteurs et leurs actions locales en faveur des abeilles, Pink Lady® est partenaire de l'association « Un toit pour les abeilles ». Ensemble, ils permettent aux consommateurs français de sponsoriser des ruches Pink Lady®, de recevoir tout au long de la saison des nouvelles de leur ruche et des conseils pour préserver les pollinisateurs, puis enfin leur miel.

6 700 ruches ont été parrainées en France en 2023. Un record !

Un partenariat avec la Ligue pour la protection des oiseaux (LPO)

Il s'agit de la plus importante association pour la préservation de la nature en France, et la représentante officielle de Bird Life International, qui collecte et analyse des données à travers le monde afin de mettre en œuvre des mesures de conservation des oiseaux et autres espèces. L'objectif de cette collaboration, sur 67 parcelles chez 26 producteurs, est de mesurer, entre autres, le rôle des mésanges. On sait que cette espèce est un auxiliaire des vergers, car elle mange une chenille, le carpocapse, qui est un ravageur de pommiers. Ce partenariat vise à valoriser les bonnes pratiques déjà mises en place dans les vergers, à approfondir les connaissances techniques sur l'impact des oiseaux et de la petite faune, et à produire un guide technique pour accompagner les producteurs sur leur présence et utilité pour le verger.



Zéro gaspi

70 à 75 % des pommes récoltées sont vendues en qualité Pink Lady® ou PinKids pour les petits calibres. Les pommes moins colorées ou abîmées sont utilisées pour l'industrie afin d'en faire du jus ou de la compote. Chaque producteur mène à une échelle plus locale des projets de produits dérivés à base de Pink Lady®. Et les pommes trop abîmées sont destinées à l'alimentation animale. Par ailleurs, concernant la gestion des déchets, des filières vertes sont privilégiées, de type compost, engrais vert, méthaniseur, etc.

Zéro plastique

Pink Lady® Europe a supprimé le plastique à usage unique. En plus des alvéoles en cellulose et du carton certifié FSC pour les plateaux de vrac, les pommes Pink Lady® et PinKids



Une association unique

L'association Pink Lady® Europe, c'est une même stratégie de vente, un cahier des charges sur la fermeté, le taux de sucre des pommes, une charte graphique (logo cœur, code couleur rose), une nouvelle charte responsable, à visée sociale, environnementale et économique. Ce modèle unique permet :

✔ une juste rémunération des producteurs;
✔ un accompagnement technique et technologique, et une animation filière tournée vers l'innovation à travers son Pink LAB et son réseau technique européen;
✔ un modèle de filière solidaire qui réunit 4 métiers (producteurs, pépiniéristes, stations, distributeurs agréés);
✔ un accès privilégié aux plantations pour les jeunes producteurs.

629
producteurs en France, environ 2 000 en Italie, 80 en Espagne.

Environ 142 902 000 pommes Pink Lady® sont consommées en France par an.



sont emballées en barquette 100 % carton, partout en Europe. Les stickers sont en Natureflex (un matériau Home compostable à base de cellulose de bois), et ils seront complétés par une version en papier ! Chaque saison, la filière économise près de 660 tonnes de plastique.

CÔTÉ PÉDAGOGIE

Adopte un arbre

Lancée il y a cinq ans, l'opération Adopte un arbre permet à tous les consommateurs de Pink Lady® de parrainer un arbre. Pendant les sept mois de croissance de la pomme, ils reçoivent des informations du producteur sur le cycle de vie et les méthodes de production, des photos du verger, et sont même invités pour la cueillette à l'automne. L'opération, pour cette année, a pris fin en mars dernier : 8 000 personnes se sont inscrites pour parrainer un arbre !

3e pomme
consommée en France derrière Gala et Golden.



Et pour la suite ?

La « nouvelle génération »

Au sein de l'association Pink Lady® Europe, en plus des commissions verger, station, trade marketing et finance, une autre a vu le jour en 2022 : la commission « nouvelle génération ». Constituée de jeunes producteurs, de pépiniéristes, de commerciaux et de responsables au sein des distributeurs agréés, elle a pour vocation de porter la voix des jeunes générations au cœur du conseil d'administration. Sa première mission a été de définir le profil du « Pink Lady'culteur » (producteur et pépiniériste) à horizon 2030, afin d'anticiper les défis futurs que devront surmonter les acteurs de la filière. Ces jeunes font partie de la gouvernance de l'association, ils participent aux travaux, à la stratégie pour les années à venir, avec un accès privilégié aux arbres; ils doivent avoir envie de vivre de leur production. Ils sont engagés dans une production plus responsable et durable.

Photos zoe wittering film & photographie ; Olympixel/stock.adobe.com ; presse

Par Olivia Delaunay



N'EST PAS AUTHENTIQUE QUI VEUT !

Pour éviter de trouver des recettes de pithiviers non conformes à l'origine de ce gâteau, la Confrérie de l'authentique pithiviers a créé un label et, chaque année, elle fait le tour des boulangeries du Pithiverais et délivre le précieux sésame.





Pithiviers **aux pommes**

 4 pers.  30 mn  55 mn

• 2 pâtes feuilletées • 3 pommes • 200 g de sucre en poudre • 200 g de poudre d'amandes brute • 2 œufs • 1 jaune d'œuf • 160 g de beurre mou • 1 c. à café d'extrait de vanille.

Pelez et coupez les pommes en cubes. Mettez-les dans une casserole avec 1 c. à café d'extrait de vanille, 50 g de sucre et 10 cl d'eau. Faites cuire à feu doux et à couvert, 20 mn, en remuant de temps en temps. Mixez en compote et laissez refroidir.

Préparez la crème d'amandes : mélangez le beurre, la poudre d'amandes, 150 g de sucre, 1 c. à café d'extrait de vanille et les œufs jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Préchauffez le four à 200 °C. Sur une plaque chemisée de papier cuisson, déroulez une pâte feuilletée. Garnissez le centre de crème d'amandes en laissant un bord libre de 2 cm tout autour. Étalez la compote sur la crème d'amandes.

Badigeonnez le pourtour de pâte d'un peu d'eau avec un pinceau. Posez la seconde pâte en appuyant sur le pourtour pour bien souder les 2 pâtes. Badigeonnez de jaune d'œuf. Tracez le décor en partant du centre et sans percer la pâte. Dorez à nouveau au jaune d'œuf. Enfournez 30 mn.

Laissez refroidir sur une grille avant de déguster.

Fines **aux pommes**

4 pers. 20 mn 20 mn

• 1 pâte feuilletée • 3 pommes bio • 50 g de beurre mou • 50 g de poudre d'amandes • 50 g de sucre • 1 citron • sirop d'érable.

Dans un bol, mélangez le beurre, la poudre d'amandes et le sucre jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Pressez le citron. Coupez les pommes en fines tranches. Arrosez-les de jus de citron.

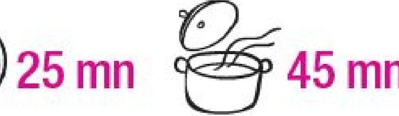
Préchauffez le four à 180 °C. Coupez des disques dans la pâte feuilletée et posez-les sur une plaque chemisée de papier cuisson. Piquez le centre à la fourchette. Déposez 1 c. à café de crème d'amandes au milieu de chaque disque de pâte, puis garnissez de tranches de pommes. Enfournez environ 20 mn.

Arrosez d'un filet de sirop d'érable et servez tiède ou froid.

FIN D'HIVER EN ONTARIO

Chaque année, alors que l'hiver cède du terrain, le climat devient changeant avec des jours plus chauds et des nuits glaciales, ce qui fait remonter des racines la sève des érables à sucre. La récolte de l'eau d'érable passe alors à la vitesse supérieure. Durant cette brève saison sucrée, les visiteurs affluent jusqu'aux érablières (forêts d'érables) et cabanes à sucre pour assister à l'entaille des érables et au processus de cuisson pour convertir la sève en sirop.

La tarte **tout simplement**


4 pers. 25 mn 45 mn

• 1 pâte sablée • 3 pommes • 25 cl de lait • 2 œufs • 60 g de sucre en poudre • 1 c. à café de vanille liquide.

Préchauffez le four à 180 °C. Foncez un moule à tarte avec la pâte. Posez un disque de papier cuisson dessus, en le faisant bien adhérer à la pâte. Enfournez 20 mn.

Pendant ce temps, pelez et coupez les pommes en tranches épaisses. Dans un bol, fouettez les œufs et le sucre, puis incorporez le lait et la vanille.

Versez la préparation aux œufs dans le fond de tarte précuit et disposez les pommes, harmonieusement, par-dessus. Enfournez 25 mn. Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.

ET LA GAGNANTE EST…

Pour 40 % des Français, la meilleure pâtisserie reste les tartes aux fruits. Tarte aux fraises, au citron, aux pommes, à la framboise, à la rhubarbe… il est difficile de n'en garder qu'une.

Sondage OpinionWay/pâtisseries préférées des Français en 2023.





Gâteau **fondant**

4 pers. 25 mn 35 mn

• 4 pommes • 125 g de farine • 100 g de sucre en poudre • 3 œufs • ½ sachet de levure chimique • 130 g de beurre mou + pour le moule • 30 g d'amandes effilées.

Pelez, puis taillez les pommes en tranches fines.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre, puis incorporez, dans l'ordre, le beurre, la farine, la levure et enfin les pommes en mélangeant bien entre chaque ajout.

Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez un moule rectangulaire, puis versez la préparation et lissez à la spatule. Parsemez d'amandes effilées et enfournez 35 mn.

Photos Balme, Ploton, Presse Partenaire/Photocuisine

Clafoutis **pommes-raisins**

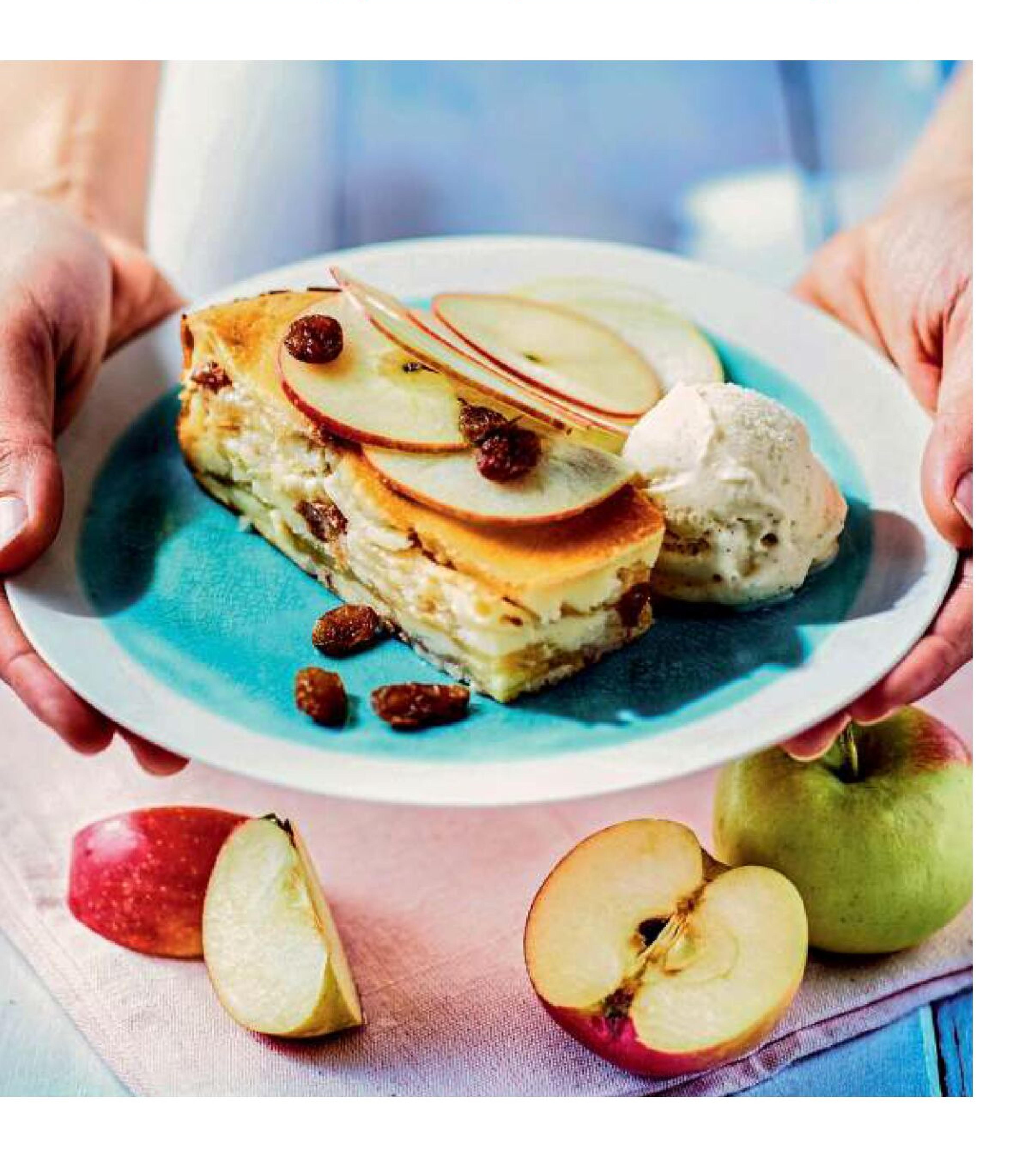
4 pers. 20 mn 35 mn

• 3 pommes • 40 g de raisins secs • 2 œufs • 20 cl de lait • 120 g de farine • 60 g de sucre en poudre • 1 pincée de cannelle en poudre • 1 sachet de thé nature • beurre pour le moule.

Plongez les raisins secs dans un bol de thé bouillant.
Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une préparation mousseuse. Incorporez le lait, puis la farine et la cannelle.
Taillez les pommes en tranches fines. Beurrez un plat à gratin. Essorez les raisins.
Préchauffez le four à 180 °C. Versez un fond de pâte dans le moule, puis disposez les tranches de pomme en parsemant de raisins. Versez le reste de pâte sur les pommes. Tapotez le moule sur le plan de travail pour répartir la pâte entre les pommes.
Enfournez 35 mn. Laissez tiédir avant de déguster, avec une glace à la vanille par exemple.

ORIGINES CONTROVERSÉES

Le nom de clafoutis fait l'objet de controverses. Pour les uns, le mot tire son origine de l'occitan *clafir* ou *claufir,* qui signifie « garniture » ou « remplissage ». Pour d'autres, il est originaire du mot latin *clavum fingere* qui signifie « planter un clou », se référant aux cerises, qui sont « plantées » dans la pâte !





Compote **de pommes**

4 pers.  25 mn 25 mn

• 5 pommes • 30 g de cassonade • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 c. à soupe de rhum (facultatif).

Pelez, puis taillez les pommes en cubes.
Mettez les pommes, la cassonade, la vanille, ½ verre d'eau et le rhum dans une casserole à fond épais. Faites cuire, à feu doux et à couvert, 20 à 25 mn en remuant de temps en temps.
Hors du feu, mixez au mixeur plongeant et laissez refroidir.

Nos préférés !

Une étude comparative* de cinq États membres de l'Europe, réalisée au dernier Salon de l'Agriculture, montre que le légume préféré des Français est la carotte et leur fruit favori, la pomme !

** Étude Interfel /Bona Fidé.*







Cookies healthy **aux pommes Pink Lady® et au beurre de cacahuète**




4/6 pers. 12 mn 17 mn

• 1 pomme Pink Lady® • 55 g de beurre de cacahuète • 40 g de sucre de coco • 65 g de banane écrasée • 60 g de farine • 60 g de flocons d'avoine • 1/4 de c. à café de bicarbonate de soude • 1/4 de c. à café de levure chimique • 1/4 de c. à café de cannelle.

Préchauffez le four à 200 °C. Dans un saladier, mélangez la banane écrasée, le beurre de cacahuète et le sucre de coco jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez la pomme Pink Lady® coupée en dés. Ajoutez la farine tamisée, la levure chimique, le bicarbonate et la cannelle.

Ajoutez les flocons d'avoine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte. Répartissez en portions, 6 boules de pâte à biscuits, de manière régulière. Si la pâte est un peu collante, n'hésitez pas à mouiller les mains entre le façonnage de chaque cookie.

Posez les boules de pâte sur une plaque à pâtisserie et aplatissez-les en forme de biscuits.

Faites cuire pendant environ 17 mn, jusqu'à ce que les cookies soient fermes et qu'il y ait un peu de couleur sur les bords. Laissez refroidir avant de déguster.

Gâteau Healthy **Pommes Pink Lady® et skyr**

par Anne-Loup @lafoodloveuse


4/6 pers. 15 mn 45 mn

• 3 pommes Pink Lady® • 1 banane • 250 g de fromage blanc 0 % (texture épaisse) • 1 petit-suisse 0 % • 100 g de compote de pommes sans sucres ajoutés (ou 2 pommes Pink Lady®) • 3 œufs • 30 g de Maïzena • 10 g de sucrant (édulcorant liquide, stevia ou sucre roux) • 1 pincée de fleur de sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la banane et écrasez-la dans un bol. Ajoutez les 250 g de fromage blanc et le petit-suisse. Mélangez le tout.

Pour réaliser une compote maison, faites revenir 2 pommes Pink Lady® coupées en cubes dans 3 cuillerées à soupe d'eau 20-25 mn, à feu doux.

Incorporez la compote à la préparation, ainsi que les 30 g de Maïzena et les 3 œufs. Mélangez à nouveau.

Ajoutez le sucrant de votre choix, puis incorporez les 3 pommes coupées en dés.

Beurrez et farinez un moule, puis versez la pâte. Enfournez 45 mn et vérifiez la cuisson régulièrement. Le gâteau doit dorer, mais rester fondant à l'intérieur.

Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler, et dégustez tiède.

Tarte rustique **pommes Pink Lady® et miel**

par Julie @quandjuliepatisse




4/6 pers. 20 mn 35 mn

Pour la pâte : • 100 g de beurre mou • 40 g de sucre • 70 g de lait • 200 g de farine. Pour la garniture : • 3 pommes Pink Lady® • 30 g de noisettes concassées • du miel crémeux.

Préchauffez le four à 180 °C.

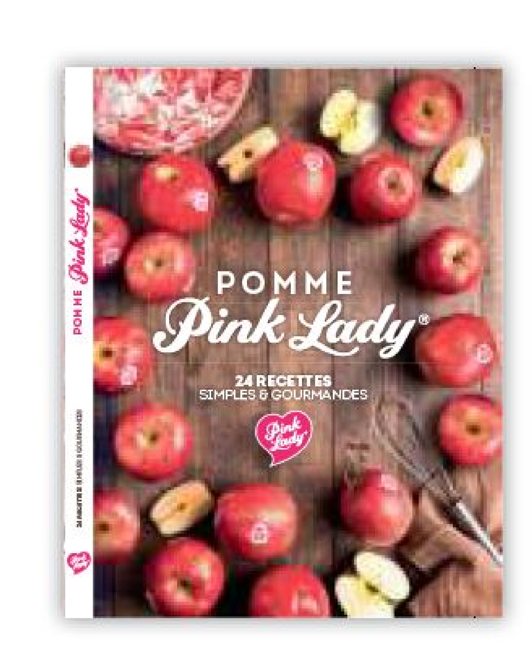
Commencez par la réalisation de la pâte. Crémez le beurre avec le sucre, puis ajoutez le lait, la farine, et mélangez pour obtenir une pâte homogène.

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné avec un rouleau à pâtisserie, jusqu'à obtenir un cercle d'½ centimètre de hauteur.

Tranchez les pommes Pink Lady® en belles lamelles, et concasser les noisettes.

Étalez une fine couche de miel sur le fond de tarte, puis répartissez les pommes et les noisettes, en laissant un bord de 2 cm sur tout le tour de la pâte.

Repliez le bord sur la garniture, et enfournez environ 35/40 mn.



Pommes Pink Lady® – 24 recettes simples & gourmandes

Photos Pink Lady® ; presse

10 IDÉES AVEC DES *amandes*

Par Nathalie Bezou



GRANOLA MAISON

Mélangez 200 g de flocons d'avoine, 110 g d'amandes concassées, 25 g d'huile neutre et 55 g de miel. Faites cuire 20 mn à 180 °C. Arrosez d'un filet de miel, laissez refroidir. Vous pouvez ajouter 65 g de pépites de chocolat.

COOKIES CROUSTILLANTS

Mélangez 85 g de beurre demi-sel avec 85 g de cassonade, 1 œuf, 160 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique, 100 g de pépites de chocolat et 80 g d'amandes concassées. Formez des boules et enfournez 10 mn à 180 °C.

Renaissance d'une filière française

La Maison Le Roy René est un des membres fondateurs du plan de relance de l'amande en Provence. Conscient du déficit de production locale et de la demande annuelle de 40 000 tonnes par an dans l'Hexagone, l'entreprise a initié des actions concrètes, en participant à la création du Syndicat des amandiculteurs de Provence en 2016. Résultat : une multiplication par quatre de la production française en sept ans, grâce à la plantation de 1 000 hectares d'amandiers.

Une poignée par jour

Source de fibres, de protéines végétales, d'antioxydants, de vitamines et magnésium, consommer une poignée d'amandes chaque jour aurait de réels bienfaits sur notre santé. Au quotidien, cet oléagineux protège, notamment le cœur contre les maladies cardiovasculaires.

BROWNIE CROQUANT

Battez 3 œufs avec 250 g de chocolat noir fondu, 150 g de beurre fondu, 60 g de farine, 100 g de sucre et 100 g d'amandes. Versez dans un moule beurré et fariné, enfournez 20 mn à 200 °C.

PURÉE D'AMANDES

Faites griller 450 g d'amandes 15 mn à 175 °C. Laissez tiédir, mixez par à-coups jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Un régal sur une tartine grillée, dans un cake…

BOISSON VÉGÉTALE

Trempez 250 g d'amandes mondées 12 h dans de l'eau, égouttez-les. Mixez-les au blender 2 à 3 mn dans 1 litre d'eau. Filtrez à travers un linge en pressant. Conservez au frais et utilisez la pulpe comme poudre d'amandes.

PÂTE À CRUMBLE

Mélangez 170 g de farine avec 50 g de sucre. Incorporez 105 g de beurre du bout des doigts, puis 80 g d'amandes concassées. Enfournez 10 mn à 180 °C.

BARRE TONUS

Mélangez 75 g de son d'avoine avec 75 g de flocons d'avoine, 100 g d'amandes concassées, 7 cl de lait et 70 g de miel. Étalez dans un moule et enfournez 25 mn à 180 °C. Laissez refroidir et découpez.

DÉLICES CARAMÉLISÉS

Faites cuire 150 g de sucre en caramel, ajoutez 150 g d'amandes pelées et grillées, mélangez. Laissez refroidir sur du papier cuisson. Croquez ou mixez pour obtenir une pâte pralinée.

TUILES AUX AMANDES

Fouettez 2 blancs d'œufs avec 80 g de sucre. Incorporez 50 g de farine et 50 g de beurre fondu. Déposez des cuillerées sur du papier cuisson, parsemez 50 g d'amandes effilées et enfournez 8 mn à 180 °C, laissez refroidir sur un cylindre.

CRÈME D'AMANDES

Mélangez 125 g d'amandes en poudre avec 115 g de beurre fondu, 115 g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé et 2 œufs. Idéal pour garnir une galette, une tarte…

Par Marine Dairin-Pillet

3/4
des Français font attention à leur consommation de sucre pour être en bonne santé et 40 % pour faire attention à leur poids.
Les Français et le sucre, Institut national de la consommation, novembre 2022.

Le sucre

LE VRAI *du faux*

37 %* des Français estiment qu'ils consomment trop de sucre. Derrière sa mauvaise réputation, se cache un ingrédient qui fait pourtant partie intégrante de notre alimentation. Et si on en apprenait un peu plus sur lui, en mettant de côté nos a priori ?

** Institut national de la consommation, novembre 2022.*

LE SUCRE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Pour commencer, il faut faire la différence entre le sucre et les sucres. Les sucres sont ceux que l'on appelle les glucides simples et qui apportent la fameuse saveur sucrée dans les aliments. Par exemple, c'est le lactose dans les produits laitiers et le fructose, le glucose et le saccharose des fruits et légumes. Le sucre, sans s, composé à 99,8 % de saccharose, est un produit alimentaire fabriqué à partir de betteraves sucrières ou de canne à sucre et que l'on trouve sous une forme cristallisée. C'est lui qui est sujet à controverse. Bien qu'il fasse partie de la grande famille des glucides qui fournissent l'énergie indispensable au fonctionnement de l'organisme, il n'apporte aucun nutriment essentiel.

COMMENT LE FABRIQUE-T-ON ?

Il provient soit de la betterave sucrière, soit de la canne à sucre. Après la récolte et le nettoyage, il y a l'extraction du jus par une technique de broyage et de presse. S'ensuit un traitement pour éliminer les impuretés, puis le jus pur est chauffé pour être cristallisé. Et c'est tout ! Ce qui fait polémique, c'est l'étape du raffinage… Cela ne concerne pas le sucre de betterave qui est naturellement blanc. Le raffinage n'est pratiqué que sur le sucre de canne et uniquement dans le cas où il est blanchi, ce qui n'arrive qu'à une partie infime de la production.


Cannes à sucre.


Betteraves sucrières.

BLANC OU ROUX, LEQUEL CHOISIR ?

C'est une question de goût, puisque d'un point de vue nutritionnel ils sont presque équivalents : le sucre roux a un peu plus de minéraux, mais à une quantité si faible qu'elle est négligeable pour l'organisme. On a tout de même tendance à croire que le sucre roux est plus naturel



que son homologue blanc, car le sucre blanc continue de souffrir de la mauvaise réputation qui induit qu'il a été blanchi chimiquement, ce qui est faux. Au contraire, le sucre roux est naturellement coloré, il n'y a pas d'ajout de colorants ; les pigments sont déjà présents dans la canne à sucre.

MÉMO – QUI EST QUI ?

Sucre blanc : aussi appelé sucre semoule ou sucre cristal, il est issu de la betterave et composé à 99,8 % de saccharose cristallisé. Sucre roux : aussi appelé cassonade, il est issu de la canne à sucre, composé à 95 % de saccharose et coloré grâce aux pigments naturellement présents dans la canne. Sucre complet : c'est un sucre roux qui n'a pas été chauffé, ni séparé de sa mélasse. Il conserve donc ses vitamines et ses minéraux. Par exemple : le muscovado ou le rapadura. Sucre roux de betterave : aussi appelé vergeoise, c'est un sucre blanc qui a été chauffé jusqu'à provoquer la formation d'une coloration et d'un léger goût de caramel. Sucre blanc raffiné : c'est du sucre roux qui a été raffiné pour être blanchi. On l'évite !

QUID DES « FAUX » SUCRES ?

Ce sont les édulcorants, et on les utilise pour apporter le goût sucré sans les calories qui vont normalement avec. Ils sont artificiels : ce sont des additifs alimentaires. Ils s'appellent aspartame, sucralose ou polyols, et même s'ils sont sujets à controverse, ils sont omniprésents : dans les boissons et produits alimentaires allégés, les confiseries et même les médicaments et les sirops. On évite de les consommer et on décrypte les étiquettes pour les chasser de notre alimentation.

Photos Bits and Splits, Drobot Dean, New Africa, Peter/Stock.adobe.com

20 kg

C'est la consommation moyenne de sucre par habitant en France, par an, ce qui est proche des recommandations nutritionnelles.
Cultures sucres.

LES FRANÇAIS ET LE SUCRE
L'OMS recommande de consommer 50 g de sucres libres (sucres naturellement présents + sucres ajoutés + alternatives) par jour. Dans tous les cas, il convient de limiter sa consommation de sucre pour éviter le diabète, l'obésité ou les caries.

LES ALTERNATIVES AU SUCRE

La stévia : c'est l'équivalent naturel des édulcorants sans calories artificielles. Extraite d'une plante d'Amérique du Sud dont les feuilles sont séchées puis réduites en poudre, elle a un fort pouvoir sucrant et s'utilise à froid comme à chaud, mais elle a un arrière-goût de réglisse.
Le miel : il a un fort pouvoir sucrant et un apport calorique légèrement plus faible que le sucre. Il est riche en vitamines, minéraux et antioxydants et chaque miel a des bienfaits spécifiques, en fonction de la fleur dans laquelle le nectar a été puisé.
Le sirop d'agave : originaire du Mexique, il est issu d'une plante, l'agave, dont le sirop est plus liquide que le miel et son goût plus doux. Il a un fort pouvoir sucrant et s'utilise à chaud comme à froid. Dans la famille des sirops, on peut également citer le sirop d'érable et le sirop de datte.
Le sucre de coco : il est obtenu par la cristallisation de la sève des tiges de fleurs de cocotiers et se présente sous la forme d'une poudre couleur caramel et, en format liquide, sous le nom sirop de fleur de coco.

SUCRES NATURELS VERSUS SUCRES AJOUTÉS

Le sucre fait partie de la famille des glucides. On distingue les sucres simples, appelés sucres (avec un s) qui apportent la saveur sucrée, des sucres complexes qui, eux, n'apportent pas de saveur sucrée, mais restent des sucres présents naturellement dans certains aliments (l'amidon, par exemple). Les sucres ajoutés regroupent les différentes molécules de sucres qui ont été ajoutées à un produit. Ça peut donc être du sucre, mais aussi du sirop de fructose ou du miel. Quand on lit une étiquette, il faut se référer à la ligne des glucides. Si c'est inscrit sucres (avec un s), il s'agit des sucres totaux, c'est-à-dire ceux naturellement présents et ceux ajoutés. Dans ce cas, il faut vérifier la liste des ingrédients pour déceler les sucres qui auraient été ajoutés, ce sont les mots en -ose le plus souvent. Un produit estampillé sans sucres ajoutés n'a pas eu d'ajout de sucres, mais peut contenir des sucres naturellement présents dans les ingrédients.

Par Agnès Taravella

Brioche tressée, pain de mie…
FAITES-EN *une tartine !*

Très présente en rayons, la marque Harrys, au nom anglophone, s'évertue à proposer des produits de bonne qualité, avec peu d'ingrédients, moins de sucre… Est-on sûr qu'il s'agisse d'une marque américaine ?





UNE HISTOIRE D'AMITIÉ FRANCO-AMÉRICAINE !

Paul Picard, le fondateur d'Harrys, était fils de boulanger et vivait à Châteauroux. Depuis 1951, la ville accueillait une base de l'Otan, donc beaucoup de soldats américains étaient présents, et ils parlaient du pain qu'ils ne trouvaient pas en France : le pain de mie !
À cette époque, tout ce qui est américain donne envie, Paul décide donc de faire découvrir ce pain moelleux aux Français ! En 1970, le premier American Bread sort sous la marque Harry's.
Mais pourquoi ce nom américain pour une entreprise française ? Harry était un prénom en vogue aux États-Unis, le S avec l'apostrophe est la marque d'appartenance en anglais… Le nom était donc tout trouvé pour rendre hommage aux soldats américains d'après-guerre ! (lire « 3 questions à… »)







73 % des consommateurs jugent important que leur pain soit fabriqué à base de blé cultivé en France.*

UNE FABRICATION 100 % FRANÇAISE

Pour le pain de mie et les brioches, Harrys a quatre usines en propre : la première et la plus grande, La Malterie, a été ouverte en 1973 à Châteauroux.
Puis il y a eu celle de Talmont-Saint-Hilaire en Vendée, de Plaine de l'Ain à Lyon et de Valenciennes dans le Nord.
Le blé est lui aussi 100 % français et les farines élaborées sont également certifiées 100 % françaises. Harrys travaille en collaboration étroite avec des agriculteurs, des moulins, et des organismes pour stocker la farine. Pour renforcer leur lien et assurer une qualité de blé premium, la marque a mis en place la filière Moelleux & Responsable, qui fidélise les agriculteurs.

UNE ATTENTION PORTÉE AU PRODUIT

Sans huile de palme, sans conservateurs, sans colorant… Harrys a réduit drastiquement la liste d'ingrédients de ses produits depuis 2017. C'est aujourd'hui la seule gamme de pain de mie sans additifs ! Bilan des courses ? Un Nutriscore A ou B pour la plupart des produits et B ou C pour les viennoiseries, ce qui est rare pour ce type de produit. Parmi les innovations d'avril 2024, une brioche à partager avec moins 30 % de sucre et un pain de mie 100 % mie… briochée ! Et en juin, la gamme historique des cinq références des American Sandwich a été relancée sans sucre ajouté, en le remplaçant par des ingrédients plus nobles.



Photos Radvaner/Photocuisine ; Charly Hel/Barilla/Presse ; Getty Images ; presse





3 questions à…

Clotilde Paquier, Marketing Director Bakery Western Europe chez Barilla Group.

Le logo d'Harrys a fortement évolué au fil des années, pourquoi ?





L'évolution d'Harrys se voit effectivement rien qu'à son nom et à ses logos successifs ! Jusqu'aux années 2000, l'américanisme était très positif : Harry's s'écrit avec l'apostrophe et le logo abhorre fièrement le drapeau américain ! Il y a un basculement en 2000, le drapeau se fait store de boulangerie ; en 2011, l'apostrophe tombe et les rayures deviennent de petites tranches de pain de mie, puis, en 2022, « né à Châteauroux » est ajouté, comme un rappel à l'ancrage local et français du groupe. Mais nous continuons à assumer le double passeport et cette référence aux États-Unis !

Quel est l'intérêt pour Harrys de la filière Moelleux & Responsable ?

Nous garantissons par ces contrats de trois ans la fidélité des agriculteurs et donc un approvisionnement de blé de qualité et des prix fixes. C'est primordial pour nous puisque cela assure la qualité constante de nos produits dans les rayons. Ce lien avec les professionnels se traduit aussi par deux journées par an où nous leur faisons visiter l'usine, participons à des ateliers et des conférences pendant lesquelles on leur parle des actualités de la société. Du coup, ils ont vraiment un sentiment d'appartenance à la marque. Certains nous disent qu'ils sont contents de voir les nouveautés en rayons car ils y ont participé, et cela nous fait vraiment plaisir !

Harrys est très attentive aux personnes. À quoi cela tient-il d'après vous ?

Harrys, comme Barilla qui a racheté l'entreprise française, sont deux entreprises familiales et cela se sent ! Malgré leur croissance, elles font attention à leurs collaborateurs. Je dirais qu'elles font attention à l'humain de façon générale. Nous avons toujours été très proches des banques alimentaires solidaires. Nous n'attendons pas forcément qu'elles nous appellent à l'aide, nous avons déjà pris l'initiative de leur proposer nos surplus de pain et de pâtes. C'est important pour nous.

87 %

des Français consomment du pain de mie.*

** Le pain et les Français, QualiQuanti pour la FEB (les entrepreneurs de boulangerie) – 2021.*

UN ENGAGEMENT POUR LA PLANÈTE…

L'entreprise œuvre à une meilleure utilisation des ressources naturelles : la consommation d'eau a été réduite de 20 % entre 2010 et 2022. De même, les déchets ont été mieux valorisés, le taux passant de 54 % à 99 % depuis 2003*.

** Données chiffrées communiquées par l'entreprise.*

… ET POUR LES EMPLOYÉS !

Nouvelles lignes de production, programme d'amélioration Sécurité & Environnement pour réduire les accidents du travail, congés parentaux pour les deux parents, parité… L'entreprise ne cesse d'améliorer les conditions de travail de ses salariés.



Harrys en chiffres

N° 1 **de la panification emballée en France.**
3e **acheteur de blé tendre en France.**
650 **agriculteurs français travaillent avec eux.**
7 **produits Harrys vendus chaque seconde !**
1 300 **collaborateurs en France.**
7e **marque la plus achetée en alimentaire.**

Par N. Bezou et O. Delaunay

ANTI-GASPI
Ne jetez pas les peaux de bananes ! Faites-en plutôt un concentré de nutriments pour plantes vertes en les faisant tremper, en morceaux, dans de l'eau. Ensuite, arrosez-en vos plantes et elles vous diront merci !

Pancakes **à la banane**


4 pers.

25 mn

25 mn

• 40 cl de lait • 60 g de beurre • 70 g de sucre • 250 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 2 œufs • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 pincée de sel • 2 bananes • 200 g de chocolat pâtissier • 10 cl de crème • copeaux de noix de coco.

Faites fondre 50 g de beurre. Laissez-le refroidir. Mettez le lait, le beurre fondu, le sucre, la farine, la levure, les œufs, la vanille et le sel dans le bol du blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.

Faites chauffer une poêle à blinis antiadhésive, puis versez-y une petite louche de pâte. Faites dorer les blinis, un par un, sur les 2 faces.

Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Faites-les dorer, rapidement, dans une poêle avec le beurre restant. Faites fondre le chocolat en morceaux avec la crème à feu très doux.

Servez les blinis avec les tranches de banane, versez la sauce chocolat et décorez de copeaux de coco.







Donuts **party**

4/6 pers. · 20 mn · 15 mn · 2 h 30

• 300 g de farine • 2 œufs • 100 g de beurre • 40 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 sachet de levure de boulanger déshydratée • 18 cl de lait • huile de friture.
Pour le glaçage : • 100 g de sucre glace • 3 c. à soupe de lait • 2 à 3 gouttes de colorant alimentaire rouge • billes de sucre (ou vermicelles).

Diluez la levure dans 10 cl de lait tiède. Faites fondre le beurre, mélangez-le avec la levure, le reste de lait et les œufs. Ajoutez, en fouettant, le sucre en poudre et le sucre vanillé. Incorporez la farine et pétrissez la pâte 10 mn. Elle doit être souple.
Couvrez la pâte d'un linge et laissez-la lever 1 h 30 : elle doit doubler de volume. Écrasez la pâte pour la dégazer. Étalez la pâte, découpez-y des disques d'environ 6 cm de diamètre.
Formez un trou au centre de 1 cm (vous pouvez laisser un verre fin dedans pour maintenir le tour), couvrez et laissez lever 1 h. Faites chauffer l'huile de friture, plongez-y les donuts par petites fournées. Égouttez-les sur du papier absorbant.
Préparez le glaçage en mélangeant le sucre glace et le lait, ajoutez le colorant. Trempez-y une face des donuts dedans, parsemez de billes de sucre et laissez figer

Photos House of Food ; Chen, Nurra, Carnet/Photocuisine

Cookie **géant**

4 pers. · 25 mn · 20 mn

• 110 g de beurre mou + pour la cuisson • 110 g de cassonade • 60 g de pâte de noisette • 170 g de farine • 1 œuf • 5 g de levure • 1 pincée de sel • 110 g de chocolat pâtissier • 40 g de noisettes • caramel au beurre salé • fleur de sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, crémez le beurre avec la cassonade. Ajoutez la pâte de noisette, la farine, l'œuf, la levure et le sel, en mélangeant bien entre chaque ajout, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
Hachez grossièrement le chocolat, concassez les noisettes.
Étalez la pâte dans un cercle à pâtisserie beurré de 20 cm de diamètre. Parsemez noisettes et chocolat. Enfournez 20 mn. Laissez refroidir avant de retirer le cercle.
Arrosez de caramel, parsemez de fleur de sel et régalez-vous !

LE PLUS GOURMAND ?
On pourrait croire que les enfants sont plus gourmands que les grands, mais selon une étude des Fabricants de biscuits & gâteaux de France, reprise par *LSA*, la consommation quotidienne de gâteaux d'un enfant est de 24,4 g (soit 3,5 petits-beurre) contre… 23 g pour un adulte !

Quatre-quarts au **chocolat**


4 pers. · 25 mn · 50 mn

• 180 g de farine • 180 g de beurre mou • 180 g de sucre en poudre • 3 œufs • 1 c. à café de levure chimique • 180 g de chocolat pâtissier • beurre et farine pour le moule.

Faites fondre le chocolat en morceaux au micro-ondes ou au bain-marie.
Dans un saladier, blanchissez, au fouet, les jaunes d'œufs et le sucre. Incorporez le beurre en morceaux, la farine et la levure. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, puis ajoutez le chocolat fondu et mélangez à nouveau.
Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez 1/3 de ces blancs dans la pâte précédente et remuez vivement, puis incorporez le reste des blancs en mélangeant délicatement.
Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez et farinez un moule à cake. Répartissez la pâte dans le moule et enfournez 45 mn. Laissez refroidir avant de démouler.

Au bon beurre

La France est réputée dans le monde entier pour son beurre et trois d'entre eux bénéficient même du label AOP : le beurre de Bresse, le beurre Charentes-Poitou et le beurre d'Isigny.









Beignets **à la confiture**

4 pers. 35 mn 25 mn 1 h 45

• 350 g de farine + pour le plan de travail • 1 sachet de levure boulangère sèche • 2 œufs • 15 cl de lait • 25 g de beurre mou • 1 pincée de sel • 25 g de sucre en poudre + 50 g pour la finalisation • huile de friture • confiture au choix.

Faites tiédir le lait. Dans le bol du robot équipé du crochet, mettez la farine, la levure, le sucre et le lait. Commencez à pétrir, puis incorporez le sel et, un par un, les œufs. Continuez à pétrir environ 5 mn. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez encore 5 mn. Couvrez d'un linge propre et laissez lever, dans un endroit tiède, pendant 1 h.

Dégazez la pâte avec le poing, puis étalez-la, au rouleau, sur le plan de travail fariné, sur une épaisseur de 3 mm. Découpez des disques de pâte à l'aide d'un emporte-pièce et posez-les sur une plaque chemisée de papier cuisson. Couvrez d'un linge et laissez lever encore 45 mn.

Après ce 2e temps de repos, faites chauffer un bain d'huile de friture à 170 °C. Plongez-y les disques de pâte et faites-les dorer quelques instants sur les 2 faces. Retirez les beignets et roulez-les immédiatement dans le sucre.

Laissez-les refroidir, puis garnissez-les de confiture à l'aide d'une poche à douille.

Cookies **au Nutella**

6/8 pers. 15 mn 20 mn

• 150 g de farine • 1 c. à café de levure chimique • 1 œuf • 200 g de Nutella • 50 g de mini-Smarties colorés.

Mélangez la farine et la levure chimique dans un saladier. Ajoutez l'œuf et le Nutella à température ambiante et mettez à pétrir dans le bol d'un robot.

Formez environ 15 à 20 boules de pâte à l'aide de vos mains humidifiées. Préchauffez le four à 140 °C.

Déposez les boules sur 1 ou 2 plaques à pâtisserie couvertes de papier sulfurisé en veillant à les espacer un peu et en les aplatissant légèrement. Répartissez les mini-Smarties sur les cookies, enfoncez-les légèrement.

Enfournez 15 à 20 mn en fonction du résultat souhaité. Laissez refroidir.

Un succès si fou

Chaque seconde, 9,5 kg de Nutella sont consommés mondialement, totalisant 300 000 tonnes par an… Les Français se distinguent parmi les plus gros consommateurs au monde en en dévorant 2,7 kg chaque seconde, soit 1 million de pots par jour !

Source : Planetoscope.com

Chiffon cake **au citron**



• 140 g de farine • 110 g de sucre en poudre • 3 œufs • ½ sachet de levure chimique • 1 pincée de sel • 45 ml d'huile de pépins de raisin • 70 g de jus de citron vert + 1 c. à café • sucre glace.

Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec l'huile et les 70 g de jus de citron. Dans un autre récipient, mélangez la farine, 80 g de sucre, la levure et le sel. Ajoutez ce mélange à la préparation précédente et mélangez bien.

Montez les blancs d'œufs en ajoutant le reste de sucre en poudre lorsqu'ils commencent à mousser, puis continuez à fouetter jusqu'à l'obtention d'une meringue bien blanche.

Incorporez ¼ de cette meringue dans la pâte précédente et mélangez vivement. Ajoutez ensuite le reste en mélangeant délicatement avec une maryse afin de ne pas faire retomber la masse.

Préchauffez le four à 170 °C. Versez la pâte dans un moule haut de 20 cm et enfournez 1 h sans ouvrir la porte du four.

À la fin de la cuisson, retournez le moule sur le plan de travail et laissez totalement refroidir avant de démouler. Mélangez du sucre glace avec un peu de jus de citron et versez sur le gâteau. Laissez sécher quelques minutes et c'est prêt !







Gâteau de **viennoiseries**

4 pers. 20 mn 30 mn 10 mn

• 300 g de viennoiseries de la veille • 3 œufs • 50 cl de lait entier • 50 g de sucre en poudre • 1 pomme • 10 g de beurre • 100 g de chocolat pâtissier.

Dans un saladier, émiettez grossièrement les viennoiseries. Versez le lait, mélangez et laissez reposer 10 mn.

Fouettez les œufs avec le sucre. Pelez et coupez la pomme en cubes. Taillez le chocolat en grosses pépites. Ajoutez l'ensemble dans le saladier et mélangez bien.

Préchauffez le four à 180 °C. Beurrez un moule à cake et répartissez la préparation à l'intérieur en lissant avec une spatule. Enfournez 30 mn.

Laissez complètement refroidir avant de démouler et de déguster.

PAIN-BEURRE/VIENNOISERIES, LE MATCH !

Croissants, chocolatines et autres ne sont présents que dans 14 % des petits-déjeuners, contre 29 % pour le beurre et la margarine et 25 % pour le pain.

LSA, décembre 2023.

Brioche **nature**

4 pers. 30 mn 30 mn 2 h 20

• 500 g de farine • 20 cl de lait tiède • 80 g de sucre en poudre • 2 œufs + 1 jaune battu • 1 sachet de levure de boulanger sèche • 80 g de beurre mou • ½ c. à café de sel • sucre en grains.

Dans le bol du robot pâtissier équipé du crochet, versez un peu de lait tiède et ajoutez la levure et 1 c. à café de sucre. Mélangez et laissez s'activer 5 mn. Ajoutez ensuite les œufs, le reste de lait et de sucre. Commencez à pétrir, puis incorporez la farine et le sel. Pétrissez à vitesse moyenne 5 mn. Ajoutez le beurre en morceaux et pétrissez à nouveau 5 mn. Couvrez d'un linge propre et laissez lever 1 h 30 dans un endroit tiède.

Dégazez la pâte avec le poing, puis divisez-la en 2, et, avec les mains légèrement farinées, façonnez 2 boudins de la longueur de votre moule à cake et tressez-les. Déposez cette tresse dans le moule, couvrez et laissez lever encore 45 mn.

Préchauffez le four à 180 °C. Dorez la brioche au jaune d'œuf, parsemez de sucre en grains et enfournez 30 mn. Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.

L'ultra-**gourmande**

4 pers. 20 mn 25 mn

• 4 grosses tranches de pain brioché rassis • 2 œufs • 20 cl de lait • 50 g de sucre • 1 c. à café de vanille liquide • 30 g de beurre • 200 g de chocolat pâtissier • 10 cl de crème liquide • cacahuètes non salées • caramel au beurre salé • glace au chocolat.

Faites fondre le chocolat coupé en morceaux dans la crème sur feu très doux.

Dans un saladier, fouettez les œufs, le sucre, le lait et la vanille. Faites fondre le beurre dans une poêle. Trempez les tranches de brioche dans le mélange aux œufs, puis posez-les dans la poêle. Faites dorer sur les 2 faces.

Disposez les tranches de brioche dans des assiettes, arrosez de caramel et de sauce chocolat, décorez de cacahuètes et servez avec une boule de glace.

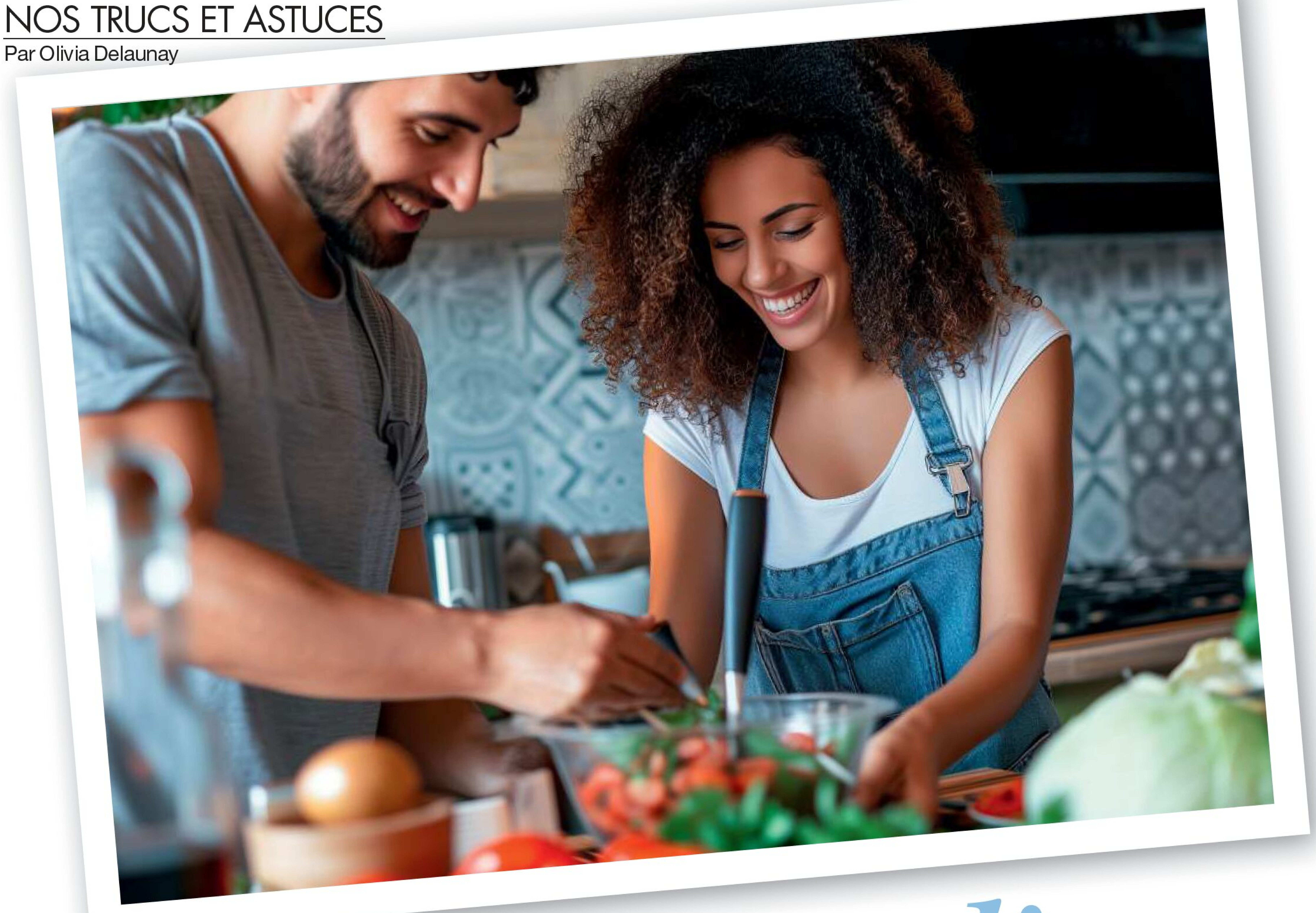


DEPUIS L'EMPIRE ROMAIN

C'est dans son traité sur la cuisine que l'auteur romain Marcus Gavius Apicius (approx. 25 av. J.-C./37 ap. J.-C.) mentionne ce type de recette. C'est la plus ancienne trace écrite connue de ce plat qui ne s'appelle pas encore « pain perdu ». La base des ingrédients est déjà là : du pain rassis trempé dans du lait et frit à l'huile, le tout agrémenté de miel. *Source : Europe1.fr*



Par Olivia Delaunay



CUISINEZ *malin*

Vous en réclamez souvent, vous nous en faites parvenir… Les petits trucs de grands-mères qui se transmettent, on adore ça !

Photo Seogi/stock.adobe.com. Illustrations Adobestock

Côté salé

BOUILLON DÉGRAISSÉ

Plongez quelques glaçons dans le bouillon chaud, puis filtrez-le tout de suite au travers d'une passoire. Le gras viendra s'amalgamer autour des glaçons et le bouillon sera plus léger.

BEURRE ET HUILE EN CUISSON

En mélangeant du beurre et de l'huile pour cuire les viandes et les légumes, on évite la décomposition du beurre à forte chaleur qui est nocive pour la santé.

L'EAU DES CHAMPIGNONS

Quand vous faites revenir des champignons, récupérez l'eau qu'ils rendent et conservez-la dans des bacs à glaçons au congélateur. Ces petits cubes très parfumés seront parfaits pour déglacer le plat de cuisson d'une volaille et réaliser une sauce.

PLAT TROP SALÉ ?

Pas de panique ! Ajoutez à la cuisson une pomme de terre pelée et coupée en 2, elle absorbera une partie du sel. Un morceau de pain rassis peut aussi faire l'affaire.

FROID EXPRESS

Pour refroidir rapidement une bouteille de vin, mettez-la dans un seau avec des glaçons et une poignée de gros sel. Celui-ci accélère la fonte des glaçons, qui libèrent ainsi plus vite le froid.

COURGE FACILEMENT ÉPÉPINÉE

Vous adorez la courge, mais quelle galère pour ôter les pépins de sa chair fibreuse ! Pensez à utiliser une cuillère à glace : son manche ultra-solide et sa grande contenance vous permettront d'enlever les pépins 2 fois plus vite et plus facilement.

Côté sucré

ARÔME DE CACAO CONSERVÉ
Si vous achetez votre cacao dans une boîte en carton ou en fer-blanc, transvasez-le dans un bocal en verre fermé par un couvercle vissé et ajoutez 1 gousse de vanille, qui préservera son bel arôme.

SUCRE ROUX FLUIDIFIÉ
Ne jetez pas le sucre roux devenu dur comme un caillou. Glissez une tranche de pomme dans le paquet et enfermez-le dans une boîte hermétique : le lendemain, grâce à l'humidité et au gaz éthylène de la pomme, le sucre sera de nouveau fluide.

COOKIES RÉGULIERS
Pour préparer des cookies de taille identique, façonnez des boules à l'aide d'une cuillère à glace, puis aplatissez-les légèrement sur le papier sulfurisé posé sur la plaque.

FOND DE TARTE CROUSTILLANT
Pour éviter que les fruits détrempent le fond de votre tarte, parsemez celui-ci de sablés émiettés ou de poudre d'amandes, qui ajouteront, en plus, de la saveur à votre préparation.

BISCUITS CROQUANTS À SOUHAIT
Tapissez le fond de votre boîte à biscuits de papier ménage. Il va absorber l'humidité et vos gâteaux secs garderont leur craquant.

GLACES BIEN CONSERVÉES
Afin d'éviter la formation de cristaux dans vos bacs de sorbets, placez, entre le couvercle et la glace, 1 feuille de papier sulfurisé avant de ranger la boîte dans votre congélateur.

Côté fruits et légumes

FRUITS MÛRIS
Poires trop fermes, bananes un peu vertes ? Plus la peine de se forcer à manger des fruits qui ne sont pas mûrs ! Il suffit de les enfermer dans un sac plastique, préalablement percé de petits trous, avec une pomme bien mûre. Cette dernière va dégager du gaz éthylène, qui accélérera le processus de maturation.

LÉGUMES SECS SANS MITES
Pour faire fuir mites alimentaires et charançons, conservez les légumes secs et les lentilles dans une boîte hermétique avec 1 gousse d'ail et 2 feuilles de laurier.

CHAMPIGNONS NETTOYÉS
Pour nettoyer les champignons sans les passer sous l'eau qui les ramollit, utilisez une feuille d'essuie-tout humidifiée avec du jus de citron. L'acidité du fruit détachera les saletés les plus tenaces et les résidus de terre et empêchera en plus les champignons de s'oxyder. Ils garderont alors leur belle couleur jusque dans votre assiette.

CROÛTONS RAPIDOS
Le pain rassis peut avoir une seconde vie et être utilisé pour réaliser de délicieux croûtons. Coupez 150 g de pain rassis en petits dés. Badigeonnez-les avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis placez-les sur la plaque de votre four. Faites-les dorer pendant 20 minutes à 160 °C, en les retournant à mi-cuisson. Et voilà ! Vous avez des croûtons croustillants, qui rendront soupes et salades plus généreuses. Pour encore plus de goût, frottez les dés avec de l'ail.

Spécial œufs

ŒUF FÊLÉ CUIT QUAND MÊME
Vous avez besoin d'œufs durs pour confectionner votre salade niçoise mais vous venez d'en casser un en les sortant du réfrigérateur… Pas grave ! Pour que le blanc d'œuf ne s'écoule pas dans l'eau de cuisson, frottez la partie fissurée de la coquille avec un demi-citron. L'acide accélère la coagulation du blanc d'œuf en agissant sur l'ovalbumine, sa protéine, avant qu'il ne s'écoule dans l'eau. Vous pouvez également vinaigrer l'eau de cuisson.

OMELETTE SANS COQUILLE
Il ne faut jamais casser les œufs sur le rebord d'un saladier ! Pour éviter de retrouver des petits bouts de coquille désagréables, il vaut mieux cogner légèrement l'œuf sur une surface plane.

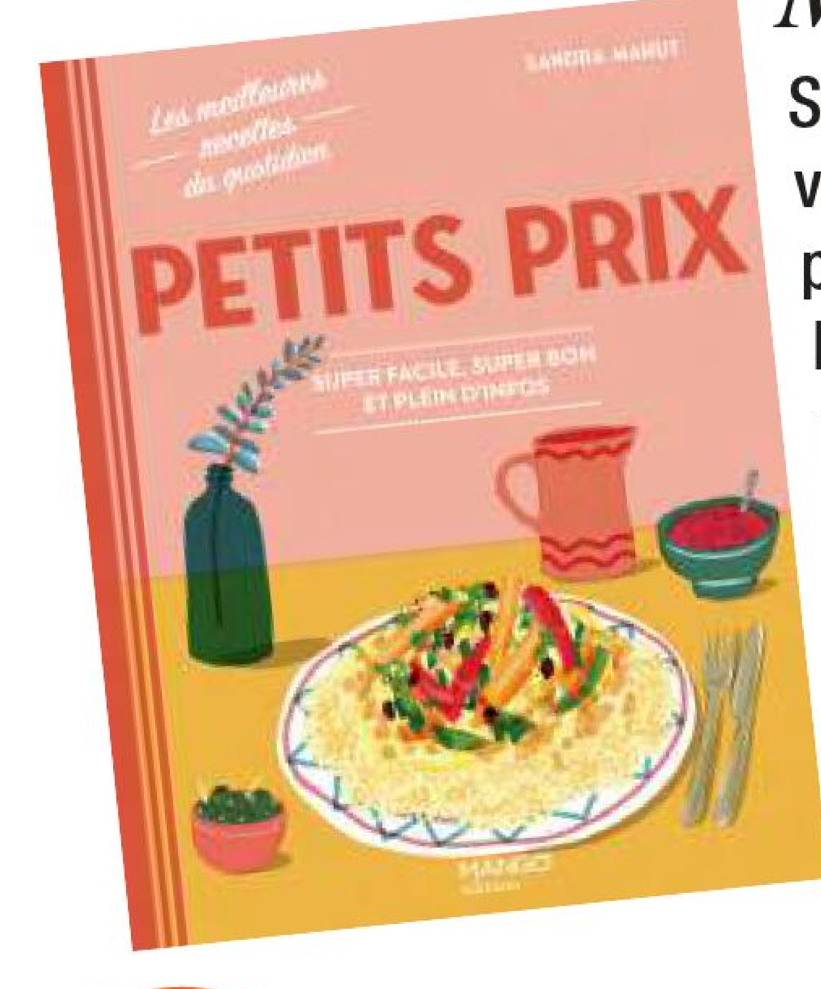
ŒUF POCHÉ SANS PROBLÈME
Cassez l'œuf dans un ramequin garni de film étirable pour la cuisson, puis fermez-le en le tortillant bien afin de former une aumônière. Ainsi, il pochera entier, sans s'étaler, 3 minutes dans de l'eau frémissante.

Page après page

LES NOUVEAUTÉS *à découvrir*

Avoir envie de cuisiner, de partager, de retrouver le plaisir d'être ensemble à table et de prendre le temps… Avec ces jolis livres, rien de plus simple !

Malin



Se régaler sans se ruiner, voilà le postulat de ce livre, plein de recettes pour l'apéro, mais aussi de plats, d'idées originales et de conseils pour moins dépenser. De quoi embellir le quotidien. *Petits prix,* de Sandra Mahut, 10 €, Éd. Mango.



Vite prêt

Ce recueil très sympa propose pas moins de 100 recettes à préparer en un temps record. Il suffit de suivre les photos des ingrédients et les flèches pour préparer de bons petits plats. *La Cuisine sans bla bla et top chrono !*, 17,95 €, Éd. Larousse.

Coup de cœur



Le bonheur de partager

Le chef Italien Simone Zanoni s'est mis derrière les fourneaux mais pas seul, puisqu'ici, il cuisine pour nous avec ses enfants. Moments de tendresse, de rires et savoureuses recettes pour toutes les occasions en pas-à-pas. *C'est qui le chef ?*, de Penelope, Cesare et Simone Zanoni, 19,95 €, Éd. Michel Lafon.

La « famiglia » !

Mère et fils, tous les deux chefs, nous proposent un voyage culinaire dans lequel ils mêlent souvenirs, traditions italiennes et le plaisir de transmettre. Convivialité, bonne humeur et saveurs assurées ! *La Nostra Italia,* de Luana et Alessandro Belmondo, 27 €, Éd. Solar.



Sans four

Grâce à ce livre, on découvre une bonne trentaine de recettes de desserts à faire sans cuisson : tiramisu, bûche, mais aussi tarte ou encore brownie… Surprenant, mais possible ! *Gâteaux sans cuisson*, de Coralie Ferreira, 14,95 €, Éd. Larousse.

Cheffe en mode express

Quand une cheffe aussi talentueuse que sympathique concocte un livre, c'est pour nous aider au quotidien à préparer de savoureuses recettes familiales mais en mode express : 30 mn maxi. On dit : « Merci, cheffe ! ». *Mon carnet de cuisine,* de Stéphanie Le Quellec, 24,95 €, Éd. Solar.

Gourmandise autorisée

Avec plus de 50 recettes, cet ouvrage déborde de petits plaisirs sucrés. Du petit-déjeuner au dessert, tous les moments de la journée deviennent gourmands ! *Parenthèses sucrées*, de Céline Duhamel (@lesyeuxgrognons), 22 €, Éd. de La Martinière.





Photos presse

Par Olivia Delaunay

LES FRANÇAIS ET *le petit-déjeuner*

Ce repas est indispensable pour certains, optionnel pour d'autres… Dans tous les cas, il vaut mieux ne pas se forcer à manger le matin, excepté pour les enfants, qui ne doivent pas partir à l'école le ventre vide !

Top 3 des Français qui ne font jamais l'impasse sur ce repas

1. Les personnes âgées de 65 ans et plus ne le manquent jamais (85 %).

2. Les hommes le prennent plus souvent (73 %) que les femmes (61 %).

3. Les personnes sans enfants au sein du foyer le prennent quotidiennement à 71 % contre 57 % des parents.

Sondage OpinionWay pour HelloFresh « Les Français et le petit-déjeuner », février 2024.



Classement des petits-déjeuners préférés des Français

1. Classique : tartines de beurre avec ou sans confiture, jus de fruits frais et boisson chaude.

2. Réconfortant : pains au chocolat, croissants, chouquettes…

3. Sain : des fruits, rien que des fruits.

4. Régressif : des céréales dans un bol de lait.

5. British : haricots blancs, œufs, fromage, saucisse, bacon…

Nos adresses

P. 6 C'EST D'ACTU
cheeseandwineweek.com

P. 41 ON MET LA MAIN À LA PIZZA
Côté Table : cote-table.com
La Tourangelle : latourangelle.fr
Mathon : mathon.fr
PA Design : pa-design.com

P. 42 SODEBO, LA FAMILLE D'ABORD
sodebo.com

P. 70 BONS DESSERTS DE FAMILLE
Jean-François Feuillette : feuillette.fr ; epiceriefeuillette.fr

P. 78 PINK LADY, UNE FILIÈRE ENGAGÉE
pomme-pinklady.com

ERRATUM

La plancha publiée p. 63 dans le Hors-Série n° 60 Convivial, sorti le 6 mai en kiosque, n'a pas eu la bonne légende ! La voici :

Plancha Electric 1 , en fonte émaillée, avec housse offerte, L 52 x P 39 x H 19 cm, *249,90 €, Campingaz (campingaz-shop.fr).*

Photo Melica/stock.adobe.com

NOUVEAU !


SEPM TOP ventes
Maxi
maximag.fr
GRAND JEU D'ÉTÉ
13 800 €
DE CADEAUX À GAGNER
C'est d'actu
LA MÉTÉO DANS TOUS SES ÉTATS
Témoignage
"À l'âge de la retraite, j'ai enfin osé être moi"
Divins gratins
AUX LÉGUMES, À LA VIANDE, AU POISSON
En 12 exercices
SCULPTER SA SILHOUETTE AVEC UN ÉLASTIQUE
GRAND
ASTRO
de rentrée
AMOUR • FORME • ARGENT
Tourisme
L'ESTÉREL,
2,50 €
SEULEMENT
CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX
Lisez Maxi pour une vie plus belle !